DAG HEWARD-MILLS

El Matrimonio Ideal

Manual de Consejeria Matrimonial

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas se tomaron de la Santa Bíblia versión Reina Valera Revisión de 1995.
El Matrimonio Ideal
Originalmente publicado por Parchment House 2005
Título original en inglés: *Model Marriage. A Marriage Counselling Handbook*
© 2005 Parchment House
Segunda Edición
1ª. Edición en español.
© 2011 Dag Heward-Mills
Traducción al español: Graciela Femat
Revisión: Claudia Huitron Acosta
Para mayor información sobre Dag Heward-Mills
Campaña de Jesús El Sanador
Escribe a: evangelista@daghewardmills.org
Sitio de web: www.daghewardmills.org
Facebook: Obispo Dag Heward-Mills
Twitter: @DagHewardM
EBOOK ISBN: 978-1-61395-214-6
Todos los derechos están reservados bajo la Ley Internacional de Derechos de Autor. Ninguna parte de esta obra pude ser reproducida, procesada, o transmitida en algún sistema, formato, o medio –electrónico, mecánico, fotocopia, u otro- sin el consentimiento escrito de la editorial.

Contenido

SECCIÓN 1: LOS AMADOS
- CAPÍTULO 1: Los amados
- CAPÍTULO 2: El reconocimiento oficial de una relación por parte de la iglesia
- CAPÍTULO 3: Cómo aconsejar a los amados

SECCIÓN 2: LO FUNDAMENTAL
- CAPÍTULO 4: Definición de matrimonio
- CAPÍTULO 5: Razones bíblicas para el matrimonio

SECCIÓN 3: LA RELACIÓN
- CAPÍTULO 6: El matrimonio al estilo de Dios
- CAPÍTULO 7: El hogar cristiano
- CAPÍTULO 8: El amor en el matrimonio
- CAPÍTULO 9: La comunicación en el matrimonio
- CAPÍTULO 10: Fidelidad e infidelidad en el matrimonio

SECCIÓN 4: LAS OBLIGACIONES
- CAPÍTULO 11: Deberes del marido
- CAPÍTULO 12: Deberes de la esposa
- CAPÍTULO 13: La mujer completa
- CAPÍTULO 14: El cuidado del hogar y la ayuda doméstica
- CAPÍTULO 15: Principios financieros en el matrimonio

SECCIÓN 5: LOS TEMPERAMENTOS
- CAPÍTULO 16: Introducción a los temperamentos
- CAPÍTULO 17: Lo que significa tener un esposo(a) sanguíneo(a)
- CAPÍTULO 18: Lo que significa tener un esposo(a) colérico(a)
- CAPÍTULO 19: Lo que significa tener un marido o una esposa melancólico(a)
- CAPÍTULO 20: Qué significa tener un marido o una esposa flemático(a)

SECCIÓN 6: LOS PROBLEMAS Y LAS SOLUCIONES
- CAPÍTULO 21: Solución de problemas en el matrimonio
- CAPÍTULO 22: Los suegros
- CAPÍTULO 23: El hogar adoptivo
- CAPÍTULO 24: Lo que todo cristiano debe saber del divorcio
- CAPÍTULO 25: La clave de la aceptación

SECCIÓN 8: EL CUERPO HUMANO

CAPÍTULO 26: Comprensión del cuerpo humano a través de fotos
CAPÍTULO 27: Métodos de planeación familiar
SECCIÓN 9: RELACIONES SEXUALES
CAPÍTULO 28: Introducción a la felicidad sexual
CAPÍTULO 29: La noche de bodas
CAPÍTULO 30: La luna de miel
CAPÍTULO 31: Sexo por placer
CAPÍTULO 32: Sexo por deber
CAPÍTULO 33: Sexo Excitante
CAPÍTULO 34: El orgasmo
CAPÍTULO 35: Temores comunes respecto al sexo
CAPÍTULO 36: Sexo para la reproducción
CAPÍTULO 37: Áreas inciertas del sexo
SECCIÓN 10: LOS PRINCIPIOS DEL SEXO
CAPÍTULO 38: Diversos principios bíblicos 1- 12
CAPÍTULO 39: Diversos principios bíblicos 13-24
CAPÍTULO 40: Diversos principios bíblicos 25-33
SECCIÓN 11: MÁS SOBRE LOS TEMPERAMENTOS
CAPÍTULO 41: Los temperamentos y el sexo
CAPÍTULO 42: El desarrollo de los temperamentos con madurez espiritual
CAPÍTULO 43: Consejos para relacionarte con el temperamento de tu cónyuge
SECCIÓN 12: LA VIDA SEXUAL MEJORADA
CAPÍTULO 44: Cómo mejorar tu vida sexual
CAPÍTULO 45: Sexo en edad avanzada
SECCIÓN 13: EMBARAZO,PARTO Y CUIDADO DEL HIJO
CAPÍTULO 46: Cómo saber que estás embarazada
CAPÍTULO 47: Qué sucede durante las cuarenta semanas de embarazo
CAPÍTULO 48: Ocho problemas comunes en el embarazo
CAPÍTULO 49: Vida normal durante el embarazo
CAPÍTULO 50: Cómo cuidarse durante el embarazo
CAPÍTULO 51: Cuatro problemas de poca importancia que puedes esperar durante el embarazo
CAPÍTULO 52: El parto
CAPÍTULO 53: Tres etapas del parto
CAPÍTULO 54: Lactancia Materna
CAPÍTULO 55: Qué esperar de tu bebé en los primeros doce

meses
CAPÍTULO 56: Inmunización de tu bebé
SECCIÓN 14: CÓMO SER PADRES
CAPÍTULO 57: Ser padres y lo que esto implica
SECCIÓN 15: NUEVAS DIMENSIONES
CAPÍTULO 58: Hijos adoptivos
CAPÍTULO 59: La pérdida del cónyuge
SECCIÓN 16: RESPUESTAS A PREGUNTAS TÍPICAS DE PAREJAS CASADAS
CAPÍTULO 60: Respuestas a preguntas típicas de parejas casadas

AGRADECIMIENTOS

Este libro es el resultado de una gran investigación, un amplio debate y un exhaustivo análisis. Quisiera agradecer la aportación de varias personas en las diferentes etapas de su desarrollo.

En primer lugar, y antes que nada, quisiera dar mi reconocimiento a mi esposa Adelaide por haberme dado la experiencia práctica del matrimonio, y por su aportación en varios temas del matrimonio. Ella se merece una mención especial por haber ayudado a organizar el capítulo sobre el hogar adoptivo, al igual que gran parte de la información de los temperamentos.

También agradezco al reverendo E.A.T. Sackey y al reverendo Eddy Addy, mis principales ministros asociados, por sus diversas aportaciones a través de los años; por sus debates, contribuciones y análisis de temas relevantes, en especial desde las perspectivas espirituales, bíblicas y doctrinales del matrimonio.

Estoy en deuda con el equipo de doctores en medicina: con el Dr. Joe Adjei, la Dra. Rosemary Ampofo, la Dra. Henrietta Orleans-Lindsay, la Dra. Mina John, la Dra. Louisa Appea-Danquah y la Dra. Joyce Wilson, por sus análisis, sus numerosos debates médicos y sus investigaciones médicas.

Quisiera dar mi reconocimiento al comandante Lawrence Mefful y a su esposa, por su labor en el departamento de consejería a matrimonios, y también por ayudar a proporcionar muchas de las respuestas del capítulo de preguntas y respuestas.

Nuevamente expreso mi gratitud a mi esposa Adelaide y a Amelia Aidoo por sus aportaciones al capítulo sobre el divorcio.

Gracias a Duke Gyamerah por sus ilustraciones originales y a William Aggrey-Mensah por perfeccionarlas antes de ser impresas. Vida Gyamerah, gracias también por tu contribución.

Agradezco a Doris Ademola por su composición tipográfica inicial y por el trabajo de edición que hizo. También le doy las gracias a Johnny Awanyo por su ayuda con el manuscrito. Por último, pero no menos importante, quisiera agradecer a la congregación de Lighthouse Chapel International [Iglesia Internacional Capilla el Faro] por proporcionar, en el capítulo de preguntas y respuestas, la lista de preguntas que consideraron relevantes para situaciones reales del matrimonio.

Y finalmente, agradezco de nuevo a Amelia Aidoo y a Juanita C. Sackey por su composición tipográfica final, su trabajo editorial y sus trabajos concluyentes de esta segunda edición de nuestro manual de consejería matrimonial.

¡A todos ustedes, que son personas maravillosas, quiero decirles que son un gran equipo!

lINTRODUCCIÓN

Me complace presentarles la segunda edición ampliada del manual de consejería matrimonial, originalmente conocido como The Marriage Counselling Manual [El compendio de consejería matrimonial]. Este manual, que se imprimió por primera vez en 1992, y la anterior publicación de este ministerio, se realizó a través de años de estudiar la Palabra de Dios y de obtener experiencia práctica en el matrimonio.

A través de mi experiencia como pastor me he dado cuenta de que el matrimonio y sus complicados desafíos pueden afectar de manera desfavorable a la mayoría de los cristianos, y puede ser un obstáculo para las personas que son llamadas al ministerio.

Me alegra haber escrito y recopilado este libro a través de las diferentes etapas de mi vida, porque gracias a mi experiencia he aprendido que enfatizamos diferentes cosas en las diferentes etapas de la vida y del ministerio. Por ejemplo, he descubierto que el temperamento de un individuo dentro de la relación matrimonial es lo que básicamente determina el comportamiento de la persona dentro del contexto del matrimonio. Sin importar cuanta consejería, enseñanza y oración tengan, la mayoría de las personas viven simplemente de acuerdo a la predisposición de sus temperamentos. Para mí, estas verdades no eran tan claras hace diez años como lo son ahora. Además de esto, los patrones de conducta masculinos y femeninos son mucho más fáciles de predecir, ya que no varían mucho de persona a persona.

Por lo tanto, para mí, la consejería matrimonial, aunque sea básicamente lo mismo, debe hacerse con un pleno conocimiento de estas realidades, es decir, de los patrones de comportamientos temperamentales y de género.

Si los pastores entienden bien estas realidades importantes, no van a frustrarse cuando las personas a quienes aconsejan no cambien mucho. También, creo que estaremos menos propensos al divorcio cuando entendamos qué tanto la masculinidad, la feminidad y la predisposición del temperamento nos afectan a todos.

También he llegado a observar situaciones complicadas que llevan al divorcio; un fenómeno que parecía ser imposible al principio de mi ministerio cristiano. He llegado a comprender la contribución de enfermedades psicológicas y psiquiátricas, que no pueden diagnosticarse fácilmente, en el comportamiento conyugal, especialmente en mujeres. Quizás, en futuras ediciones de este libro haya mas referencias acerca de estos temas.

Respecto a varios temas de este libro, al reconocer que mis experiencias matrimoniales solas son limitadas, siempre intenté conectarme con las mentes de ambos, hombres y mujeres. Al hacerlo así, reuní diferentes actitudes y perspectivas desde todos los puntos de vista, incluyendo el de hombres y mujeres, el de personas cultas e incultas, y el de médicos y no médicos.

Estas investigaciones también han sido mejoradas por algunas encuestas llevadas a cabo entre diferentes grupos e individuos.

En general, esto ha sido un viaje de continuo aprendizaje que nunca terminará. Hago una oración para que Dios te dé sabiduría en tu matrimonio, así como sabiduría para ayudar a otros. También oro para que cada pareja que se beneficie de este libro tenga un matrimonio estable y feliz.

SECCIÓN 1
LOS AMADOS

CAPÍTULO 1

Los amados

¿Quién es un amado?

Mi amado es mío, y yo suya...

Cantares 2:16

Un «amado» es aquella persona con la tienes una relación que pretende terminar en matrimonio. En otras palabras, él, o ella, es el hombre o la mujer con quien oficialmente has aceptado casarte. Algunos usan los términos *prometido o prometida, novio o novia* para describir la relación, pero en este libro estamos adoptando el término «amado».

A los hombres o mujeres jóvenes no les aconsejamos que tengan relaciones estrechas con personas del sexo opuesto, si no tienen como propósito el matrimonio, ya que comúnmente estos novios se ven involucrados en vicios inmorales tales como la fornicación. Por lo tanto, les advertimos que tales relaciones solo deben comenzarse únicamente con el propósito de contraer matrimonio, y que el período para desarrollar la relación previa al matrimonio (al que tradicionalmente se conoce como noviazgo) no debe ser demasiado largo.

Pero a causa de las fornicaciones, cada uno tenga su propia mujer, y cada una tenga su propio marido.

1 Corintios 7:2

¿Tienes la seguridad de querer casarte con esta persona?

Examinadlo todo; retened lo bueno.

1 Tesalonicenses 5:21

Y llamaron a Rebeca, y le dijeron: ¿Irás tú con este varón? Y ella respondió: Sí, iré.

Génesis 24:58

Ocho cosas que se deben considerar cuando se elige al amado

1. El hecho de que los padres sean buenos no significa que el hijo también vaya a ser un buen cónyuge. ¿Él o ella tiene un compromiso con Dios?[1]

2. No te cases solo porque tus padres lo dicen. ¿La persona que pretende ser tu pareja es tu amigo(a)?[2]

3. Si te casas demasiado pronto te vas a perder de ciertas cosas de la vida (p.ej. tu juventud y tu tiempo de estar soltero y libre).

4. Considera el hecho de que las personas en realidad no cambian, así que, cualquier cosa que no te guste de tu amado, y por lo tanto cónyuge, tampoco es probable que cambie.

5. ¿Vas a estar en una posición en la que te las arreglarás financieramente?

6. ¿Vas a tener un lugar donde quedarte cuando te cases?

7. Las diferencias culturales o sociales van a afectar tu matrimonio.

8. La disparidad en los niveles de educación también va a afectar tu matrimonio.[3]

Notas

1. Theda Hlavka, *Saying I Do Was the Easy Part* [Decir sí acepto fue la parte fácil] (Nashville, Tennessee: Broadman & Holman Publishers, 2001), 83 - 88.

2. William L. Coleman, *Engaged: When Love Takes Off* [Comprometidos: Cuando el amor despega] (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1980), 18 - 19.

3. David H. Olson and John Defrain, Marriage and the Family [*El matrimonio y la familia*] (Mountain View, California: Mayfield Publishing Company, 2000), 276 and Evans A. Laryea, Joining of Lives [Unión de Vidas] (Accra, Ghana: PAL International, 2002), 10 - 11, 166 - 205.

CAPÍTULO 2

El reconocimiento oficial de una relación por parte de la iglesia

Tres razones por las que una relación debe registrarse

Toda iglesia debe tener un registro en el que queden documentados los detalles pertinentes de los miembros que tengan la intención de casarse. Esto sirve como el reconocimiento oficial de la relación por parte de la iglesia, y debe hacerse por lo menos 6 meses antes de la fecha prevista para la boda que se pretende realizar. ¿Por qué registrarse?

I. Para averiguar si alguna persona ya está casada

Puede ser que algunas de las parejas ya tengan hijos, producto de la relación actual o de una anterior. En algunas culturas, es costumbre tener lo que se conoce como la ceremonia de una boda tradicional. Es importante saber si la pareja ha efectuado los ritos mencionados. Cualquier ceremonia, tradición o rito de este tipo debe darse a conocer. No revelar este tipo de información puede llevar al fin de la relación.

II. Para asegurarse de que ninguna de las relaciones de este tipo se lleven a cabo de forma oculta

Es fundamental que todas las relaciones estén abiertas ante Dios, ante el pastor y ante la congregación. Llevar a cabo la relación de una forma abierta también ayuda a promover una relación saludable y provechosa.

III. Para llegar a conocer mejor a la pareja

Al registrar a la pareja, sabrás de ellos de una manera más personal:

1. El nombre completo de la pareja (para completar el registro).
2. Pueden evaluar mejor su compromiso cristiano.
3. Conocer la iglesia del amado del miembro de tu iglesia, si es que no asiste a su iglesia.
4. Investigar hasta qué punto participan en las actividades de la iglesia.
5. Confirmar cualquier relación pasada.
6. Averiguar si hay alguna incidencia de fornicación tanto presente como pasada. Esto también les permitirá saber si son vírgenes.
7. Confirmar si la relación presente es tranquila o tormentosa.
8. Conocer qué tan pronto pretenden casarse. No alienten las relaciones excesivamente largas.

Diez cosas a descubrir a través del reconocimiento oficial de la relación.

1. Nombre y edad de ambos, del hombre y de la mujer.

2. Fecha en que inició la relación.

3. Cuánto tiempo tienen de conocerse.

4. Situación de las células falciformes1 de ambos, del hombre y de la mujer.[1]

5. Situación de VIH de ambos, del hombre y de la mujer.[2]

6. Cualquier otra enfermedad, p.ej. epilepsia, presión sanguínea, fiebre alta, etc.

7. Antecedentes escolares de ambos, del hombre y de la mujer.

8. Experiencia laboral de ambos, del hombre y de la mujer.

9. El conocimiento y consentimiento de los padres.

10. Fecha tentativa de la boda.

Exámenes de células falciformes y de VIH

La importancia de esta lección es poner en una perspectiva correcta la solicitud, que la iglesia hace, de un examen de células falciformes y de VIH.

Examen de células falciformes

Si la pareja tiene como resultado «AA» (anemia drepanocítica negativa) y «AS» no hay un problema verdadero.

Si los dos amados tienen una «S» en algún lugar (eso significa drepanocitosis positiva), el consejero debe sugerirles que terminen la relación por las siguientes razones:

Hay un 25% de probabilidades de tener un hijo «SS», lo que significa que cualquiera o todos sus hijos podrían ser «SS». También puede significar que ninguno podría ser «SS».

Esta situación también puede compararse a tener niño o niña. Hay una probabilidad del 50 % de tener niño o niña. Esto significa que los hijos de una persona podrían ser todos niños o todas niñas.

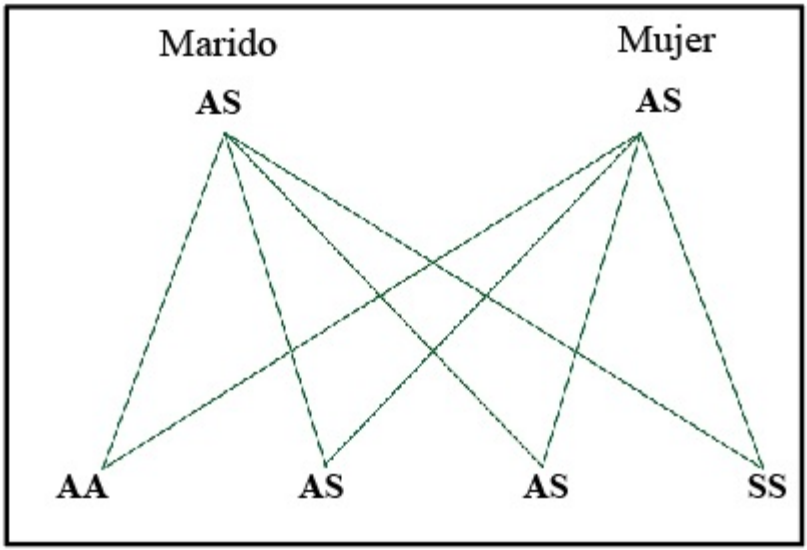


Fig. 1: Posibles resultados del examen de células falciformes

Medicamente, un niño “SS” puede tener problemas como los siguientes:

1. Frecuentes hospitalizaciones.
2. Numerosos gastos por cuidados médicos.
3. Pasar muchas horas en el hospital.
4. Posible muerte repentina del hijo.
5. Pasar en el hospital tiempo que de otra forma pasarían en casa.
6. Esto sería una presión extra para la esposa (madre), aparte de sus otros roles.
7. Esto podría provocar peleas en el hogar, y posiblemente una escasez de dinero.
8. Es probable que haya un miedo enfermizo al embarazo, lo cual también podría afectar la actividad sexual de la pareja.
9. El mismo niño sería muy infeliz.

El consejero puede pedir a los amados que recuerden si están enterados de alguna célula falciforme. La situación aceptable es que el resultado de los análisis de anemia drepanocítica de ambos sea negativo, o en el peor de los casos, que uno sea negativo y el otro positivo. No obstante, si ambos son positivos, entonces la situación podría ser peligrosa. El consejo médico, al igual que el de la iglesia, está en contra de un matrimonio de este tipo, sin embargo, la decisión es de ellos.

Si una pareja decide seguir adelante, a pesar del consejo médico y el de la iglesia, aun así su matrimonio será bendecido. Serán apoyados en oración para que, por la gracia de Dios, no tengan ningún hijo propenso a enfermedades.

Si en una pareja alguno de los dos fuera positivo, se les debe aconsejar enérgicamente que terminen la relación y que, por obvias razones, se olviden de los planes de boda.

[1]La anemia de células falciformes o anemia drepanocítica, es una enfermedad que afecta la hemoglobina, una proteína que forma parte de los glóbulos rojos y se encarga del transporte de oxígeno.

Notas

1. Geoffrey Chamberlain, ed., *Turnbull's Obstetrics* [La Obstetricia de Turnbull]. 2nd ed.(Edinburgh, Scotland: Churchill Livingstone, 1995), 262; Robert Shaw, Patrick Soutter and Stuart Stanton, ed. Gynaecology [Ginecología], 2nd ed. (New York: Churchill Livingstone, 1997), 107; Margaret F. Myles, Textbook for Midwives [Libro de texto para parteras] (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1986), 215; E. A. Badoe and S.K. Owusu, ed., Health and Disease: A Layman's Guide to Good Health [Salud y enfermedad: Una guía del hombre común para la buena salud]. (Accra, Ghana: University of Ghana Medical School, 2004), 66 - 69.
2. Geoffrey Chamberlain, ed., *Turnbull's Obstetrics* [La Obstetricia de Turnbull], 2nd ed. (Edinburgh, Scotland: Churchill Livingstone, 1995), 485; William F. Ganong, *Review of Medical Physiology* (New York: McGraw-Hill, 2003), 533; E. A. Badoe and S. K. Owusu ed., *Health and Disease: A Layman's Guide to Good Health* [Salud y enfermedad: Una guía del hombre común para la buena salud] (Accra, Ghana: University of Ghana Medical School, 2004), 101 -7. l

CAPÍTULO 3
Cómo aconsejar a los amados

Después de recibir los resultados de los exámenes médicos solicitados, hablen con la pareja acerca de las cuestiones que surjan de los resultados. Confirmen el progreso general respecto a su compromiso, y determinen una fecha tentativa para la boda.

Mientras su relación de noviazgo continúe, se espera que la pareja sea santa. Es importante exhortarlos fuertemente a que se abstengan de la fornicación. El consejero no debe ser sentencioso. Se debe alentar a la pareja a que sea activa en la iglesia, y a que se mantenga en el camino seguro de la santidad.[1]

Lo que no se debe hacer en una relación entre amados

1. Evitar los abrazos, el contacto y los besos.[2]
2. No sentarse en las piernas de él.
3. No quedarse mucho tiempo a solas con el/la amado(a) en un lugar cerrado.
4. No estar solos en lugares apartados a horas extrañas.
5. No meter las manos bajo la falda o por la solapa.
6. No dormirse ni acostarse en la misma cama con el amado(a).
7. No desvestirse en presencia del amado(a).
8. No acariciar los senos, la vagina ni el pene.
9. ¡No tener sexo con tu amado(a) (eso es fornicación)![3]

Nota: La consejería pre marital cubre un período de seis meses. Los amados deben ser informados con tiempo suficiente para empezar su consejería con el fin de cubrir todos los aspectos de la consejería previa a la boda.

Los consejeros no deben ceder ante la presión de realizar bodas con poca anticipación. Esto puede ser engañoso.

Para la Mujer

Se considera su culpa si ocurre cualquier pecado de inmoralidad. Esto es porque, aun cuando dentro de la relación los hombres generalmente están bajo mucha tensión sexual, la mujer no debe ceder ante esta presión.

a) Se le debe animar a que tenga el control de la relación.

b) Debe tenerse mucho respeto a sí misma y nunca debe permitir que nadie la manoseé.

c) Se le debe apremiar a mantener su virginidad intacta para que en el futuro, cuando se dé el caso de estar dando consejería, pueda decir en confidencia lo que no hizo durante

el noviazgo.[4]

Prepararse para la boda (lista de control)

Habla con la pareja acerca de los preparativos para la boda, y aconséjalos tanto como sea posible. Menciona lo siguiente:

a) Elección del lugar.

b) Vestido de novia: Se debe mencionar la posibilidad de pedir uno prestado.

c) Trajes (del novio y del padrino).

d) Auto o autos que vayan a usarse.

e) Coordinación del horario de la boda.

f) Hora de llegada de la novia: adviértanles sobre las cosas que retrasan a la novia.

g) Lectura de la Escritura: Elección de la pareja.

h) Persona que preside (opcional).

i) Plan del acomodo de personas de la mesa principal: incluye a los padres, a la persona que preside, etc. (Normalmente debe excluirse a los pastores.)

j) Bebidas alcohólicas en la ceremonia (tener en cuenta que posiblemente algunas parejas no tengan el control de este asunto).

k) Propuesta del brindis y su respuesta. Aconséjales que este debe hacerse tan corto como sea posible, y que incluyan las gracias a Dios, a los padres, a los pastores y a otras personas clave.

l) Permisos necesarios (del municipio de la ciudad, del municipio local que esté a cargo de los casamientos en tu área o en tu país).

m) Fotografías. Tengan cuidado con los fotógrafos "mercenarios" que no son invitados, pero que regresarán más tarde con las fotografías que tomaron para exigir dinero.

n) Cobertura en video.

o) Decoración.

p) Arreglos de la luna de miel.

q) Adviérteles que no usen todo su dinero para la boda.

Notas

1. Dexter Yager and Ron Ball, *Dynamic People Skills* [Las habilidades de las personas dinámicas] (U.S.A: InterNET Services Corporation, 1997), 144-145, 153.
2. Joshua Adjabeng, *Before You Marry* [Antes de que te cases], (Accra, Ghana: Olive Publications, 1999), 26-27.
3. Eddie L. Long, *I Don't Want Delilah, I Need You* [No quiero a Dalila, te necesito a ti] (Tulsa, Oklahoma:

Albury, 1998), 192.

4. Dwight Hervey Small, *Design for Christian Marriage* [Diseño del matrimonio cristiano] (Old Tappan, New Jersey: Fleming H. Revell Company, 1974), 177-201 and Gini Andrews, Your Half of the Apple. God and the Single Girl [Tu media manzana. Dios y la joven soltera] (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1974), 69-79.

SECCIÓN 2
LO FUNDAMENTAL

CAPÍTULO 4

Definición de matrimonio

Introducción

El matrimonio es una institución decretada e instaurada por Dios.[1] Es la única institución establecida antes de que el pecado entrara al mundo.

Tres maneras de casarse

1. Matrimonio civil

(Este se establece de acuerdo con las leyes civiles terrenales.)

a) En la mayoría de los países, la ordenanza matrimonial prescribe que debe adquirirse un certificado expedido por la autoridad municipal o local, que conceda un período de 3 meses, durante el cual una pareja debe casarse después de que sus nombres hayan sido publicados durante tres semanas en el Consejo Municipal, o en el Citadino, o en la iglesia. Si dentro de este período nadie se opone al matrimonio, este puede llevarse a cabo.

b) Un registro legal debe ser firmado por lo menos por dos testigos.

c) El consentimiento de los padres es deseable, se motiva y se busca mucho, pero no es 100% esencial si la pareja tiene más de 18 años de edad.

d) El matrimonio puede disolverse solo mediante un divorcio legal.

e) Es un crimen casarse otra vez mientras se está casado bajo la ordenanza matrimonial.

2. Matrimonio tradicional

(Este es para que las familias se involucren.)

a) Las familias se reúnen y según la tradición, entregan a su hija después de que se llevan a cabo ciertos ritos.

b) Los ritos varían dependiendo de la familia y de la cultura

c) Algunas familias lo consideran un matrimonio completo y apropiado, por lo tanto esperan que la pareja viva junta después de este.

d) Otras familias lo consideran un mero compromiso, esto es, un acuerdo para casarse.

e) Esta iglesia no reconoce el matrimonio tradicional como tal, a menos que tenga la bendición de los pastores. El matrimonio tradicional es un acuerdo polígamo. (Esto quiere decir que un hombre puede casarse con tantas mujeres como quiera.) La iglesia cree que es importante que los miembros se casen bajo la ordenanza matrimonial, porque el matrimonio legal bajo la ordenanza no permite la poligamia.

3. Matrimonio espiritual

(Este es para que la pareja haga votos de obediencia a la ley de Dios con relación al matrimonio, y también para que el matrimonio sea sellado por Dios.)

a) La iglesia conduce los votos y bendice a la pareja.[2]

b) En cuanto a la iglesia concierne, si no se hace esto, tú no estás casado.

c) La iglesia también publica en su tablero de anuncios, por lo menos durante tres semanas, los nombres de todas las parejas que se van a casar, de modo que si existe alguna objeción a la boda, esta pueda ser externada.

Con el fin de evitar confusión y posteriores disputas en cuanto a si efectivamente eran casados o lo han estado, nosotros requerimos que todas las parejas llenen 3 formatos de matrimonio.[3]

Notas

1. Al Janssen, *The Marriage Masterpiece* [La obra maestra del matrimonio] (Wheaton, Illinois: Tyndale, 2001),3 - 4; Evans A. Laryea, Joining of Lives [Unión de Vidas] (Accra, Ghana: PAL International, 2002), 33 - 38; Derek and Ruth Prince, God Is a Matchmaker (Grand Rapids, Michigan: Chosen Books, 2003), 51-52.; Christopher Ash, Marriage Sex in the Service of God [Sexo matrimonial al servicio de Dios] (Leicester, England: InterVarsity Press, 2003), 66 - 69.

2. Marva J. Dawn, *Sexual Character: Beyond Technique to Intimacy* [El carácter sexual: más allá de las técnicas para la intimidad] (Grand Rapids, Michigan: William B. Eerdman Publishing, 2001), 207.

3. Christopher Clulow, ed., *Women, Men and Marriage* [*Mujeres, Hombres y Nupcias*] (London: Sheldon Press, 1995), 40 - 43; Joshua Adjabeng, *Before You Marry* [Antes de que te cases], (Accra, Ghana: Olive Publications, 1999), 63-67.

CAPÍTULO 5

Razones bíblicas para el matrimonio

Introducción

El matrimonio no es idea del hombre, tampoco fue promovido por él. Fue Dios mismo quien se dio cuenta de la necesidad que el hombre tenía de una compañera, y se encargó de ello. Para entender por qué Dios instituyó el matrimonio, necesitamos recurrir a la Biblia para las respuestas.

Razones bíblicas para el matrimonio

1. Para resolver el problema de la soledad

Y dijo Jehová Dios: No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él.

Génesis 2:18

2. Para ser ayuda idónea

Y dijo Jehová Dios: No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él.

Génesis 2:18

Ayuda idónea: Formas en las que la mujer puede ayudar al hombre: mediante oraciones, sexo, proveyendo alimentos, consejos, motivación, bienestar; mostrando hospitalidad; llevando a cabo las obligaciones del cuidado de la casa; ayudando financiera y socialmente, etc.[1]

3. Para evitar la fornicación

En cuanto a las cosas de que me escribisteis, bueno le sería al hombre no tocar mujer; pero a causa de las fornicaciones, cada uno tenga su propia mujer, y cada una tenga su propio marido.

1 Corintios 7:1-2

4. Para tener hijos

Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra.

Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó.

Y los bendijo Dios, y les dijo: Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra, y sojuzgadla, y señoread en los peces del mar, en las aves de los cielos, y en todas las bestias que se mueven sobre la tierra.

Génesis 1:26-28

Cuando los hijos llegan al mundo fuera del matrimonio, están incapacitados y con frecuencia terminan siendo delincuentes.

Por favor toma nota de lo siguiente: La ausencia de los hijos no anula tu matrimonio. De manera similar, no es la llegada de los hijos lo que da validez al matrimonio.

Notas

1. Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* [Las mujeres que se distinguen en el matrimonio] (Nashville, Tennessee: Lifeway Press, 2003), 13 - 20 and David Searle, e*d., Truth and Love in a Sex**x**ually Disordered World* (Carlisle, Cumbria, U.K.: Paternoster Publishing, 1997), 6 - 7,72 -74.

SECCIÓN 3
LA RELACIÓN

CAPÍTULO 6

El matrimonio al estilo de Dios

Entonces Jehová Dios hizo caer sueño profundo sobre Adán, y mientras éste dormía, tomó una de sus costillas, y cerró la carne en su lugar. Y de la costilla que Jehová Dios tomó del hombre, hizo una mujer, y la trajo al hombre. Dijo entonces Adán: Esto es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne; ésta será llamada Varona, porque del varón fue tomada. Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne. Y estaban ambos desnudos, Adán y su mujer, y no se avergonzaban.

Génesis 2:21-25

Patrón Quíntuple

1. Un hombre/Una mujer[1]

Y de la costilla que Jehová Dios tomó del hombre, hizo una mujer, y la trajo al hombre.

Génesis 2:22

2. Dejar y unirse[2]

Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne.

Génesis 2:24

Hay 4 *maneras de dejar:*

a) Física (ubicación)

b) Económica/financiera

c) Influencia, dirección, consejos de padres y de otros miembros de la demás familia.

d) Amigos cercanos, especialmente los del sexo opuesto.[3]

3. Compañerismo[4]

(El hombre estaba solo, sin un solo amigo.)

Y dijo Jehová Dios: No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él.

Génesis 2:18

4. Franqueza[5]

(Permite que tu cónyuge sepa todo de ti para evitar sorpresas, desconfianza y sospechas.)[6]

Y estaban ambos desnudos, Adán y su mujer, y no se avergonzaban.

Génesis 2:21-25

Hay 4 *formas de estar desnudos o de ser francos o de ser transparentes:*

a) Históricamente, por ejemplo, relaciones, hijos

b) Financieramente, por ejemplo, deudas, ingresos, recursos, compromisos

c) Físicamente, por ejemplo, desnudos en casa, libertad sexual.

d) Espiritualmente, por ejemplo, aspiraciones para el futuro, pecados personales.[7]

5. Sexo y reproducción

El plan de Dios es que el sexo y la reproducción se den dentro del contexto del matrimonio.[8] El sexo y la reproducción fuera del contexto del matrimonio lleva a todo tipo de problemas: hogares adoptivos, hijastros y enfermedades de transmisión sexual.

Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra. Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó.

Y los bendijo Dios, y les dijo: Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra, y sojuzgadla, y señoread en los peces del mar, en las aves de los cielos, y en todas las bestias que se mueven sobre la tierra.

Génesis 1:26-28

Notes

1. Carl J. Laney, *The Divorce Myth* [El Mito del Divorcio] (Minneapolis, Minnesota: Bethany, 1981), 26; Robert Lewis and William Hendricks, Rocking the Roles [La fluctuación de los roles] (Colorado Springs, Colorado: Navpress, 1991), 41 - 47.

2. Ray Mossholder, *Marriage Plus: The Bible and Marriage* [El plus del matrimonio: La Biblia y el matrimonio] (Lake Mary, Florida: Creation House, 1990), 148; Walter Trobisch, I Married You [Me casé contigo] (Leicester, England: InterVarsity Press, 2003), 23 - 28; Carl J. Laney, The Divorce Myth [El Mito del Divorcio] (Minneapolis, Minnesota: Bethany, 1981), 20.

3. Dennis and Barbara Rainer, *Starting Your Marriage Right* [Comienza bien tu matrimonio] (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publishers, 2000), 15 - 19.

4. Jay E. Adams, *Marriage, Divorce and Remarriage* [Matrimonios, divorcios y nuevos matrimonios en la Biblia], (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1980), 11 - 12; Gordon Mac Donald, Magnificent Marriage [Matrimonio Magnífico] (Wheaton, Illinois: Tyndale House, 1982), 6 - 7, 44 - 46.

5. Evans A. Laryea, *Joining of Lives* [Unión de Vidas] (Accra, Ghana: PAL International, 2002), 67 - 69.

6. Dennis and Barbara Rainer, *Starting Your Marriage Right* [Comienza bien tu matrimonio] (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publishers, 2000), 26 - 28.

7. Bob and Jan Horner, *Resolving Conflict in Your Marriage* [Cómo resolver conflictos en su matrimonio] (Editorial Unilit), 28 – 31 del original en inglés.

8. David Searle, ed., *Truth and Love in a Sexually Disordered World* [La verdad y el amor en un mundo de desorden sexual] (Edinburgh: Paternoster Publishing, 1997), 64 - 66.

CAPÍTULO 7

El hogar cristiano

Definición

El hogar cristiano no se trata simplemente de una construcción. También es un ambiente, un lugar en el cual siempre deseas estar. Un hogar, es el lugar donde vive una familia. El primer hogar fue un jardín, lo cual nos da dos impresiones acerca de un hogar.

1. Un lugar para disfrutar: Bello, tranquilo, y acogedor.

2. Un lugar que hay que atender y embellecer.

Sin embargo, el elemento más importante del hogar no es el edificio (qué tan grande o qué tan lindo sea), sino la relación que hay entre las personas que viven ahí.

Dolor es para su padre el hijo necio, Y gotera continua las contiendas de la mujer.

Proverbios 19:13

Mejor es estar en un rincón del terrado, Que con mujer rencillosa en casa espaciosa.

Proverbios 25:24

Gotera continua en tiempo de lluvia Y la mujer rencillosa, son semejantes; Pretender contenerla es como refrenar el viento, O sujetar el aceite en la mano derecha.

Proverbios 27:15,16

El hogar incluso puede estar en algún barrio de los estratos más bajos de la ciudad, o puede ser la parada de autobús, siempre y cuando sea un lugar en el cual dos personas que se aman mutuamente hayan acordado vivir y criar a una familia que puedan amar por igual.

Y les dijo: Mirad, y guardaos de toda avaricia; porque la vida del hombre no consiste en la abundancia de los bienes que posee.

Lucas 12:15

La importancia del hogar para marido y mujer

1. Lugar para relajarse —para el hombre

2. Protección y aislamiento del mundo y sus presiones —para la mujer

3. Lugar reconfortante y fortalecedor —para ambos

4. Lugar de entrenamiento —para los hijos[1]

Cuatro pasos para desarrollar un hogar cristiano

Un hogar feliz y equilibrado es siempre el sueño de los novios. Sin embargo, muchas personas nunca experimentan la alegría y la dicha por la que luchan cuando deciden casarse. Un hogar feliz no se da de la nada; se tiene que desarrollar. ¡Nada sucede por casualidad! La felicidad no cae del cielo.[2]

Sin bueyes el granero está vacío; Mas por la fuerza del buey hay abundancia de pan.

Proverbios 14:4

1. Cristo debe ser reconocido como el cimiento y la cabeza del hogar.

Todo aquel que viene a mí, y oye mis palabras y las hace, os indicaré a quién es semejante. Semejante es al hombre que al edificar una casa, cavó y ahondó y puso el fundamento sobre la roca; y cuando vino una inundación, el río dio con ímpetu contra aquella casa, pero no la pudo mover, porque estaba fundada sobre la roca.

Lucas 6:47-48

Cuando Dios es el enfoque de la pareja, se acercan más entre sí, ya que su cercanía a Dios los acerca más entre ellos (fig. 2). Como resultado de esto, terminan teniendo un hogar feliz.[3]

Cuando Dios es el enfoque de solo uno de ellos, no logran acercarse entre sí (fig. 3). En algunos casos, ni se acercan ni se distancian (Fig. 4), pero su relación es insípida, y su hogar no es en realidad un hogar feliz.

En el caso de que ambos, el esposo y la esposa, estén siguiendo sus propios sueños y no involucren a Dios en sus vidas (Fig. 5), se distancian cada vez más, y con frecuencia esto lleva al rompimiento del hogar.

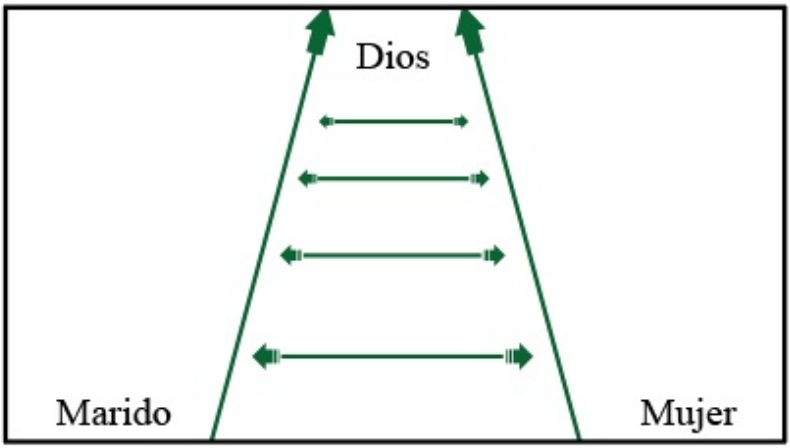


Fig.2: La pareja se acerca entre sí conforme ambos se acercan a Dios.

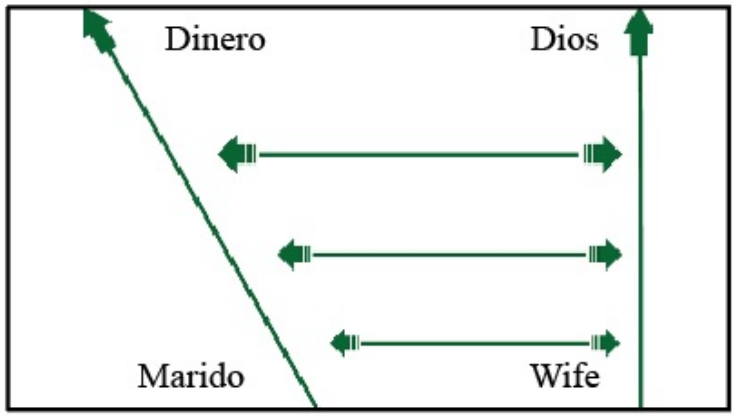


Fig. 3: Con el tiempo, la pareja se aleja, porque Dios no es el enfoque de ambos.

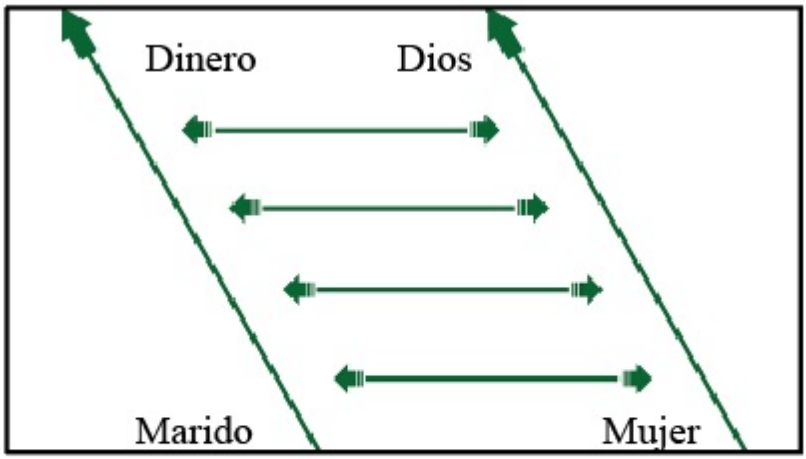


Fig. 4: Marido y mujer no se están distanciando, pero tampoco se están acercando, porque solamente uno de ellos se está enfocando en Dios.

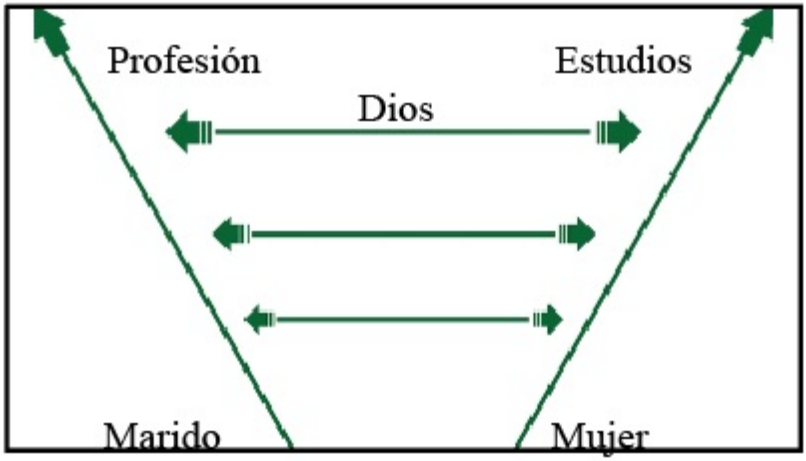


Fig. 5: La pareja se aleja cada vez más entre sí porque ambos, marido y mujer, están siguiendo sus propios sueños y Dios no es parte de sus vidas.

2. Apliquen los principios bíblicos.

a) La Palabra de Dios es Su manual para el matrimonio.

b) Ustedes edifiquen su matrimonio en torno a la iglesia.

Bienaventurado el varón que no anduvo en consejo de malos,

Ni estuvo en camino de pecadores, Ni en silla de escarnecedores se ha sentado; Sino que en la ley de Jehová está su delicia, Y en su ley medita de día y de noche.

Será como árbol plantado junto a corrientes de aguas, Que da su fruto en su tiempo, Y su hoja no cae; Y todo lo que hace, prosperará.

No así los malos, Que son como el tamo que arrebata el viento. Por tanto, no se levantarán los malos en el juicio, Ni los pecadores en la congregación de los justos.

Porque Jehová conoce el camino de los justos; Mas la senda de los malos perecerá.

Salmos 1:1-6

Con sabiduría se edificará la casa, Y con prudencia se afirmará.

Proverbios 24:3

3. Desarrollen la adoración en familia.[4]

a) Asegúrate de que tengan sus horas silenciosas (devocionales) ya sea juntos, o cuando eso no sea posible, que cada uno de ustedes lo haga con frecuencia. Pero a como dé lugar, de vez en cuando dense tiempo para hacerlo juntos (especialmente con los niños).

b) Asistan a los servicios de la iglesia e involúcrense en sus actividades. Mientras estén en la iglesia, marido y mujer deben sentarse juntos.

c) Enseñen a los niños la importancia de los domingos.

4. Piensen como cónyuges cristianos.

Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo.

Filipenses 2:3

a) Los casados deben ajustar los planes que hicieron individualmente antes de casarse, de modo que estos convengan al hogar.

b) Por el bien del hogar, deben estar dispuestos a renunciar a ciertos intereses, planes y preferencias.

c) No siempre insistas en hacer las cosas a tu manera; debes estar dispuesto para un mutuo arreglo.[5]

Notas

1. Rex Forehand and Nicholas Long, *Parenting the Strong-willed Child* [Cómo ser padres de un hijo voluntarioso] (Chicago, Illinois: Contemporary Books, 1996), 156-158.
2. Dean Merril, *The Husband Book* [El Libro del Esposo] (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1977), 117 - 28 and Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* [Las mujeres que se distinguen en el matrimonio] (Nashville, Tennessee: Lifeway Press, 2003), 28 - 29.
3. Dennis and Barbara Rainey, *Starting Your Marriage Right* [Comienza bien tu matrimonio] (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publishers,2000), 43 - 46.
4. Dave and Joyce Ames, *Second Honeymoon* [Segunda Luna de Miel] (Eastbourne: Kingsway Publishing, 1991), 168 - 9, 165 - 6.
5. M. G. McLuhan, *Marriage and Divorce: God's Call, God's Compassion* [Matrimonio y divorcio: el llamado de Dios, la compasión de Dios] (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1991), 39 - 41.

CAPÍTULO 8

El amor en el matrimonio

El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser…

1 Corintios 13:4-8

El amor necesita un objetivo hacia el cual poder dirigir su atención, cuidado y recursos. El amor da, por lo tanto es recompensado; el hombre es recompensado con una ayuda idónea, y la mujer con alguien que la ame y le dé protección.

Hay tres tipos de amor que deben practicarse en el matrimonio.1 Los tres son importantes para tener un matrimonio feliz:

1. Agape
2. Phileo
3. Eros

1. Agape[2]

Mas Dios muestra su amor para con nosotros, en que siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros.

Romanos 5:8

Mirad cuál amor nos ha dado el Padre, para que seamos llamados hijos de Dios; por esto el mundo no nos conoce, porque no le conoció a él.

1 Juan 3:1

Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella,

Efesios 5:25

a) El amor «Agape» normalmente es descrito como el tipo de amor de Dios, el cual dice: «Te amo a pesar de este inconveniente». El amor Agape es tener buena disposición cuando se acepta a la otra persona por quién es, sin esperar que él o ella se convierta en el cónyuge «ideal» en su físico, forma, tamaño o intelecto. Esto significa que incluso si tu cónyuge nunca reduce o incrementa su tamaño, o nunca mejora en cualquier otra área, aun así estás preparado para caminar en amor.[3]

b) Es un amor incondicional. No ama con la condición de que la pareja sea bien portada. Esto significa que el esposo no dice: «Voy a amarla si se somete a mí». Tampoco la esposa debería decir: «Voy a amarlo y a someterme a él solo si él puede ser un poco más amoroso de acuerdo a la Biblia».

c) Uno debe tomar la decisión de amar únicamente a su cónyuge y a nadie más.

d) El amor "agape" es sacrificado y por lo tanto caminará la milla extra para dar tiempo, atención, regalos etc.

e) Este tipo de amor tiene que ser una decisión consciente. Caminas en amor, porque la Palabra de Dios manda que ames al cónyuge.

Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella…

Efesios 5:25

Maridos, amad a vuestras mujeres, y no seáis ásperos con ellas.

Colosenses 3:19

Las ancianas asimismo sean reverentes en su porte … que enseñen a las mujeres jóvenes a amar a sus maridos y a sus hijos.

Tito 2:3-4

f) Este tipo de amor cubre multitud de faltas y no hace mención de los pecados o errores pasados de una persona.

El odio despierta rencillas; Pero el amor cubrirá todas las faltas.

Proverbios 10:12

El que cubre la falta busca amistad; Mas el que la divulga, aparta al amigo.

Proverbios 17:9

g) El tipo de amor «agape» confía («… todo lo cree»), por lo tanto, no sospecha de cada uno de los movimientos y compañías del otro cónyuge. Tu amor te debe mover a una posición de confianza para que de esa manera no te relaciones con tu cónyuge con sospechas, cuestionando sus motivos y teniendo prejuicios por sus actos, especialmente los relacionados con el sexo opuesto.[5]

2. Phileo

Permanezca el amor fraternal.

Hebreos 13:1

a) Este amor tiene que ver con el amor fraternal. Es el tipo de amor que une a los hermanos.[6]

b) El amor fraternal también debe continuar en el matrimonio.

c) Este aspecto del amor que proporciona amistad y respeto debe estar presente en el matrimonio.

d) Deben ser capaces de charlar entre ustedes, jugar juntos, hacerse bromas, etc.

e) Hablen acerca de sus intereses, por ejemplo, de política, etc.

f) Apóyense mutuamente.

g) Defiéndanse mutuamente.

3. Eros

Como cierva amada y graciosa gacela. Sus caricias te satisfagan en todo tiempo, Y en su amor recréate siempre.

Proverbios 5:19

a) «Eros» es un amor sexual.[7]

b) El romance debe estar presente en cada matrimonio. No es solo para los amados o para los recién casados per se. Ustedes deben continuar haciendo cosas como comer o cenar juntos, salir a caminar, visitar personas, etc.

NOTA: Estos tres tipos de amor deben estar presentes y deben estar actuando juntos todo el tiempo. Aunque haya uno o dos, si falta alguno de ellos, están incompletos y estos no se pueden llevar a la práctica, porque se refuerzan mutuamente.

* El matrimonio sin AGAPE es caótico y egoísta, y generalmente está lleno de peleas.

* El resultado de un matrimonio sin PHILEO es un esposo débil o una esposa desconsiderada.

* Por lo general, la felicidad del matrimonio es muy corta cuando únicamente se tiene EROS.

* El matrimonio sin EROS generalmente hace que la relación de la pareja sea tensa, lo cual conduce al adulterio.

Notas

1. Evans A. Laryea, *Joining of Lives* [Unión de Vidas] (Accra, Ghana: PAL International, 2002), 112 - 20; Timothy L. Hall, *The Labor of Love* [Los afanes del amor] (Grand Rapids, Michigan: Kregel, 1996), 19 - 33; C. S. Lewis, *The Four Loves* [Los cuatro tipos de amor] (New York: Harcourt, Brace and Co., 1960), 56 - 57; Dave and Joyce Ames, *Second Honeymoon* [Segunda Luna de Miel] (Eastbourne: Kingsway Publishing, 1991), 26 - 36.

2. Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* [Las mujeres que se distinguen en el matrimonio] (Nashville, Tennessee: Lifeway Press, 2003), 48 - 51.

3. Kenneth E. Hagin, *Love: The Way to Victory* [El amor: el camino a la victoria] (Tulsa, Oklahoma: Faith Library Publications, 2001), 2 - 9, 38 - 42.

4. James Richards, *We Still Kiss* [Nos seguimos besando] (New Kensington, Pennsylvania: Whitaker House, 2002), 53 - 66.

5. Ibid., 113.

6. Ibid., 60 - 61 and Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* [Las mujer que se distinguen en el matrimonio] (Nashville, Tennessee: Lifeway Press, 2003), 38 - 41.

7. Dave and Joyce Ames, *Stress Free Marriage* [Matrimonio libre de estrés] (Eastbourne, E. Sussex: Crossway Books, 1991), 77 - 79.

CAPÍTULO 9
La comunicación en el matrimonio

Hablar la verdad en amor entre nosotros nos hace madurar en nuestra relación con Dios. De igual manera, entre casados, hablar la verdad en amor nos hace estar cada vez más cerca uno del otro.

> **…sino que hablando la verdad en amor, crezcamos en todos los aspectos en aquel que es la cabeza, es decir, Cristo…**
>
> **Efesios 4:15 LBLA**

Marido y mujer deben ser los mejores amigos; compartan juntos cada uno de los éxitos, decepciones, alegrías y dolores.

Hablen

Los esposos siempre deben hacer el esfuerzo de hablar entre sí (a su vez, los hijos lo aprenderán). Una clara señal de infelicidad de la pareja es cuando están muy callados en casa, sin embargo, cuando llega una visita inmediatamente empiezan a hablar y se vuelven a quedar callados cuando la visita se va.

1. La comunicación da como resultado crecimiento.[1]

> **…sino que hablando la verdad en amor, crezcamos en todos los aspectos en aquel que es la cabeza, es decir, Cristo…**
>
> **Efesios 4:15 LBLA**

2. Hablar trae alivio y sanidad.

> **Por eso yo también responderé mi parte; También yo declararé mi juicio. Porque lleno estoy de palabras,**
>
> **Y me apremia el espíritu dentro de mí. De cierto mi corazón está como el vino que no tiene respiradero,**
>
> **Y se rompe como odres nuevos. Hablaré, pues, y respiraré; Abriré mis labios, y responderé.**
>
> **Job 32:17-20**

3. Elige hablar vida.

> **La muerte y la vida están en poder de la lengua, Y el que la ama comerá de sus frutos.**
>
> **Proverbios 18:21**

a) Dile cosas buenas a tu cónyuge, p.ej. «Te amo, eres maravilloso(a), te ves linda, tu comida estuvo buenísima, te ves encantadora», etc.

b) Confiesa cosas positivas acerca de tu matrimonio.

c) Exprésense mutuamente su amor y háganlo en forma verbal.

d) Hablen de las cosas que les gustan y de las que no.

e) Hablen con el propósito de edificar.[2]

Hablen con la verdad

1. Háblense con la verdad y sean transparentes entre ustedes.

Y estaban ambos desnudos, Adán y su mujer, y no se avergonzaban.

Génesis 2:25

2. Si se nos permite pensar en estas cosas, entonces podemos decirlas.

Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.

Filipenses 4:8

3. No finjan. La verdad saldrá a la luz después, sin embargo, puede ser demasiado tarde.

Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes.

Efesios 4:29

Sea vuestra palabra siempre con gracia, sazonada con sal, para que sepáis cómo debéis responder a cada uno.

Colosenses 4:6

Hablen la verdad en amor

1. Hablen la verdad a como dé lugar, pero háblenla en amor.[3]

Esto significa:

a) Sé cuidadoso de la manera en que comunicas lo que tienes que decir.[4]

b) Sé cuidadoso cuando comuniques lo que tienes que decir.

Manzana de oro con figuras de plata Es la palabra dicha como conviene.

Proverbios 25:11

El hombre se alegra con la respuesta de su boca; Y la palabra a su tiempo, ¡cuán buena es!

Proverbios 15:23

Jehová el Señor me dio lengua de sabios, para saber hablar palabras al cansado; despertará mañana tras mañana, despertará mi oído para que oiga como los sabios.

Isaías 50:4

2. No te dejes llevar por tus angustias emocionales.[5]

Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes.

Efesios 4:29

Sea vuestra palabra siempre con gracia, sazonada con sal, para que sepáis cómo debéis responder a cada uno.

Colosenses 4:6

Por eso yo también responderé mi parte; También yo declararé mi juicio. Porque lleno estoy de palabras, Y me apremia el espíritu dentro de mí.

De cierto mi corazón está como el vino que no tiene respiradero, Y se rompe como odres nuevos.

Hablaré, pues, y respiraré; Abriré mis labios, y responderé.

Job 32:17-20

Eviten lo siguiente

a) Gritar

b) Insultar

c) Discutir para ganar[6]

d) Siempre romper en llanto

e) Solo hablar sin escuchar al otro

f) Permanecer siempre callado, rehusándose a comunicarse.

g) Evitar palabras como «siempre» y «nunca», las cuales otorgan un veredicto negativo y permanente hacia la otra persona. Algunos ejemplos son:

i. ¡Siempre llegas tarde!

ii. ¡Nunca estás cuando te necesito!

iii. ¡Nunca haces nada bien!

Algunos ejemplos de cosas que no se deben decir7

a) ¡Te voy a dar una bofetada!

b) ¡Me voy a divorciar de ti!

c) «¡Cerdo!», «¡Idiota!»

d) ¡No tienes solución!

e) ¡Eres un inútil!

f) ¡Es mi culpa, por haberme casado contigo!

g) ¡Puedes irte al infierno!

h) ¡Y dices que eres hombre!

i) ¡Te odio!

j) ¿No puedes ser como el Sr. X o como la Sra. Y?

k) ¡Estás fea, eres una bruja!

l) ¡Este matrimonio no va a durar!

m) ¡No creo que estemos destinados el uno para el otro!

n) ¡Prostituta!

o) ¡Perra!

p) ¡Si te portas mal, te voy a dejar!

q) ¡Ya no te amo!

Otras formas de comunicarse

a) Dándose regalos/presentes

b) Tocándose y besándose

c) Escribiéndose notas, cartas, etc.

d) Con señas y gestos[8]

e) Con canciones (Expresando indirectamente un mensaje en una canción: Esto puede ser bueno o malo; siempre elige lo bueno.)

Notas

1. Eddie L. Long, *I Don't Want Delilah, I Need You* [No quiero a Dalila, te necesito a ti], (Tulsa, Oklahoma: Albury Publishing, 1998), 176. En su libro, Long afirma que normalmente cualquier relación que empieza a deteriorarse es aquella en la cual la comunicación es escasa o nula.

2. Eileen Kennedy, Moore and Jeanne C. Watson, E*xpression Emotion: Myths, Realities and Therapeutic Strategies*, [Expresión de emociones: mitos, realidades y estrategias terapéuticas], (New York: The Guildford Press, 1999), 258 - 72.

3. David Augsburger, *Caring Enough To Confront,* [El cariño suficiente para confrontar] (Glendale, California: G/L Publications,1978), 3 - 35.

4. Stephen A. Grunlan, *Marriage and the Family* [El matrimonio y la familia], (Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 1999), 178 - 180.

5. También consultar: H. Norman Wright, Comunicación: *La clave para su matrimonio,* Editorial Unilit, 2000), pp. 188 – 9 del original en inglés.

6. Gary and Barbara Rosberg, *Improving Communication in Your Marriage,* [Cómo mejorar la comunicación en tu matrimonio], (Loveland, Colorado: Group Publishing Inc., 2000), 111 - 2, 123.

7. Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* [Las mujeres que se distinguen en el matrimonio], (Nashville, Tennessee: Lifeway Press, 2003),106 - 109; Joshua Adjabeng, *Enjoying a Fruitful Marriage* [Cómo disfrutar de un matrimonio fructífero], (Accra, Ghana: PAL International, 1995), 46 - 48; Hans and Donna Finzel, *The Ten Top Ways to Love Your Wife* [Las diez mejores maneras de amar a tu esposa], (Colorado Springs, Colorado: Cook Communication Ministries, 2001), 53.

8. Gary Chapman, *Towards a Growing Marriage* [Hacia un matrimonio en crecimiento], (Chicago: Moody Press, 1996), 103 - 120.

CAPÍTULO 10

Fidelidad e infidelidad en el matrimonio

La fidelidad podría definirse como *lealtad* o *habilidad para que se confíe en nosotros.*

a) Es un requisito para todos los cristianos.

Ahora bien, se requiere de los administradores, que cada uno sea hallado fiel.

1 Corintios 4:2

b) Podría decirse que la fidelidad es la piedra angular del carácter de una persona.

c) Es un patrón que se ve con relación a Dios, a las actividades/labores de la iglesia, a los amigos y al trabajo secular.

d) La infidelidad en un área de la vida puede ser indicativo de una posible infidelidad en otras áreas.

Circunstancias que probarán la fidelidad

a) Enfermedad

b) No tener hijos

c) El nacimiento de los hijos

d) Prosperidad repentina

e) No tener trabajo

f) Separaciones prolongadas

g) Edad avanzada (menopausia, etc.)

h) Pobreza

i) Impotencia

Si te encuentras en cualquiera de estas circunstancias, debes estar muy alerta en cuanto a las tentaciones de ser infiel.

Algunos trabajos de alto riesgo

a) Trabajadores de líneas aéreas

b) Marineros

c) Soldados

d) Choferes que viajan largas distancias

Situaciones que probablemente agraven el potencial para la infidelidad

La infidelidad o deslealtad son pecados. Normalmente su resultado final es el adulterio, aun cuando comience de maneras aparentemente inofensivas como pasar más tiempo con alguien que no sea tu cónyuge. Lo siguiente, sin embargo, puede actuar como catalizador para este fenómeno, el cual es más bien un problema del corazón.[1]

a) Dejar de ser atractivos.

b) Que no nos importen cosas como el peso, la apariencia y no tener interés en el sexo.

c) Pérdida de interés general en el vestuario, en el cabello y por supuesto en la apariencia general.

d) Relaciones sexuales poco frecuentes entre la pareja.

e) Falta de comunicación.

f) Falta de compañerismo.

g) No desarrollar interés en la actividad sexual.

h) No mantener un interés mutuo.

i) Matrimonios quincenales: las parejas se reúnen solo cada quince días.

j) No compartir la misma habitación.

k) Trabajos arduos.

l) Rechazar frecuentemente las insinuaciones sexuales del cónyuge.

m) Circunstancias de trabajo poco saludables, por ejemplo, un hombre y una mujer que trabajan juntos en el mismo lugar durante muchas horas.

i. Viajan juntos o comparten trabajo arduo y permanecen en el mismo hotel.

ii. Hacen recorridos largos y realizan viajes de negocios cortos.

iii. Tienen reuniones en cuartos de hotel.

Cómo fomentar la fidelidad en el matrimonio

a) Tengan temor de Dios y sean obedientes a Su Palabra.

b) Sean personas de oración (ambos).

c) Sean activos en todas las actividades de la iglesia.

d) Eviten desarrollar relaciones estrechas con personas del sexo opuesto.

e) Tengan amigos mutuos. No tengas amigos que no sean amigos de tu pareja.

f) Respecto al asunto de no tener hijos, recuerda que tu pareja será lo que Dios quiera que él o ella sea.

Y Jacob se enojó contra Raquel, y dijo: ¿Soy yo acaso Dios, que te impidió el fruto de tu vientre?

Génesis 30:2

g) Siempre usa tu anillo de bodas.

h) Habla de tu cónyuge de manera positiva.

i) Siéntate junto a tu cónyuge cuando estén en la iglesia.

j) Sean sexualmente activos, e infundan algo de variedad y emoción en su matrimonio.[2]

k) Además de lo anterior, encuentren solucione a las causas de infidelidad planteadas en el

párrafo anterior.[3]

Notas

1. Deb Kopp and Heather Kalmbach, *Because I Said Forever* [Porque dije que era para siempre] (Sisters, Oregon: Multnomah Publishers, 2001), 162 - 4; Joshua Adjabeng, *Love and Sex in Marriage* [El amor y el sexo en el matrimonio], (Accra, Ghana: PAL International, 2001), 52 - 57; David Field, *Marriage Personalities* [Las personalidades del matrimonio], (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1986), 149 - 157.

2. Timothy L. Hall, *The Labor of Love* [Los afanes del amor], (Grand Rapids, Michigan: Kregel, 1996), 113 - 7.

3. Dave and Joyce Ames, *Stress Free Marriage* [Matrimonio libre de estrés], (Eastbourne, E. Sussex: Crossway Books, 1991), 178 - 9; Al Janssen, *The Marriage Masterpiece* [La obra maestra del matrimonio], (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 2001), 87 - 90; Delores Friesen, *Let Love Be Your Greatest* [Permite que el amor sea lo máximo para ti], (Kehl, Germany: Editions Trobisch, 1981), 70 - 76.

SECCIÓN 4
LAS OBLIGACIONES

CAPÍTULO 11

Deberes del marido

La palabra «esposo» [en inglés, «husband»] viene de las palabras anglo-sajonas «house band» [lazo de la casa]. Esto implica una cinta de metal (o una cuerda) que se usa para unir la casa. Un esposo, por lo tanto, une la casa en términos de organización y control.[1]

1. Cabeza de la familia

La dirección implica:

a) Autoridad: en la crianza de los hijos.

b) Liderazgo: que proporciona dirección y guía

c) Responsabilidad:en la toma de decisiones; no evadas esta responsabilidad de manera que puedas culpar a alguien más cuando las cosas no salen bien.

El hombre debe gobernar su casa espiritual, financiera y socialmente.[2] Cuando Adán y Eva pecaron contra Dios, y Él visitó el jardín, primero llamó a ADÁN y preguntó: «¿Dónde estás?». Al hombre se le hace responsable de cualquier cosa que vaya mal en el hogar, por ejemplo, divorcio, rebelión de los hijos, infelicidad de la esposa, etc.[3]

Estructura de la autoridad[4]

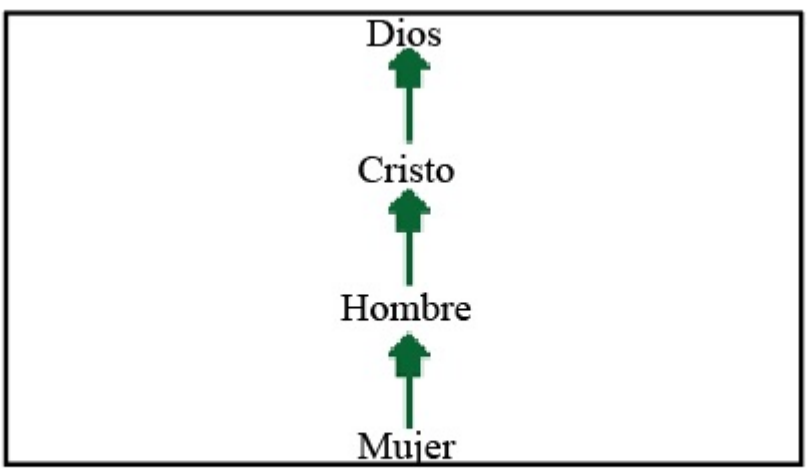


Fig. 6

Pero quiero que sepáis que Cristo es la cabeza de todo varón, y el varón es la cabeza de la mujer, y Dios la cabeza de Cristo.

1 Corintios 11:3

Porque el marido es cabeza de la mujer, así como Cristo es cabeza de la iglesia, la cual es su cuerpo, y él es su Salvador.

Efesios 5:23

2. El Amor

Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella, para santificarla, habiéndola purificado en el lavamiento del agua por la palabra, a fin de presentársela a sí mismo, una iglesia gloriosa, que no tuviese mancha ni arruga ni cosa semejante, sino que fuese santa y sin mancha.

Así también los maridos deben amar a sus mujeres como a sus mismos cuerpos. El que ama a su mujer, a sí mismo se ama. Porque nadie aborreció jamás a su propia carne, sino que la sustenta y la cuida, como también Cristo a la iglesia…

Efesios 5:25-29

a) Versículo 25: El marido da lo mejor de él, con sacrificios.

b) Versículo 27: Se la presenta a sí mismo.

c) Versículo 29: La sustenta y la cuida (con la Palabra de Dios y con cosas físicas).[5]

Nota:

a) El varón presenta a su mujer a sí mismo. Sustentar, cuidar y resaltar la belleza de su esposa es por su propio bien.

b) Permite que ella se sienta amada, deseada y aceptada.[6]

3. Haz que se sienta feliz en casa

Goza de la vida con la mujer que amas, todos los días de la vida de tu vanidad que te son dados debajo del sol, todos los días de tu vanidad; porque esta es tu parte en la vida, y en tu trabajo con que te afanas debajo del sol.

Eclesiastés 9:9

Sea bendito tu manantial, Y alégrate con la mujer de tu juventud…

Proverbios 5:18

a) Permite que ella se sienta aceptada y especial.

b) Quédate en casa tanto como sea posible y proporciónale compañía.

c) No seas áspero con ella.

Maridos, amad a vuestras mujeres, y no seáis ásperos con ellas.

Colosenses 3:19

d) Escúchala mucho y motívala a hablar.[7]

4. Respétala y Hónrala

Vosotros, maridos, igualmente, vivid con ellas sabiamente, dando honor a la mujer como a vaso más frágil, y como a coherederas de la gracia de la vida, para que vuestras oraciones no tengan estorbo.

1 Pedro 3:7

a) Déjala sentirse importante contigo — especialmente en público (habla de ella positivamente).

b) Sé tolerante, porque ella es el vaso más frágil.

5. Protégela y Cuídala

Vosotros, maridos, igualmente, vivid con ellas sabiamente, dando honor a la mujer como a vaso más frágil, y como a coherederas de la gracia de la vida, para que vuestras oraciones no tengan estorbo.

1 Pedro 3:7

a) Protégela del estrés del quehacer de la casa.

b) Protégela de los ataques de familiares y amigos.

c) Ella es más susceptible a los ataques (especialmente los psicológicos y emocionales). Protégela de ellos.[9]

d) Ayúdala a organizar su vida: sus horarios, sus planes.

6. Trabaja duro para proveer para las necesidades de la familia

Porque si alguno no provee para los suyos, y mayormente para los de su casa, ha negado la fe, y es peor que un incrédulo.

1 Timoteo 5:8

El esposo debe proveer estas necesidades:

a) Necesidades espirituales: La Palabra de Dios, oración, iglesia.

b) Necesidades físicas: Alimentos, ropa, educación, seguros, alojamiento.

7. Suple sus necesidades sexuales

Entiende que la esposa también tiene necesidades sexuales.

Notas

1. Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* [Las mujeres que se distinguen en el matrimonio], (Nashville, Tennessee: Lifeway Pub. 2003), 66.
2. Clarence Shuler, *Your Wife Can Be Your Best Friend* [Tu esposa puede ser tu mejor amiga], (U.S.A.: Moody Press, 2000), 40.
3. Margaret Hardisty, *Forever My Love* [Para siempre mi amor], (Irvine, California: Harvest House Publishers, 1975), 144-55.
4. Larry Christenson, *La Familia Cristiana* (Editorial Caribe Betania, 1992), pp. 17-18 del original en inglés.
5. Larry Christenson, *La Familia Cristiana* (Editorial Caribe Betania, 1992), pp. 126 – 8 del original en inglés; Evans A. Laryea, Joining of Lives [Unión de Vidas], (Accra, Ghana: PAL International, 2002), 108 - 126; Hans and Donna Finzel, *The Ten Top Ways To Love Your Wife* [Las diez mejores formas de amar a tu esposa], (Colorado Springs, Colorado: Cook Communications Ministries, 2001), 19 - 20.
6. James Dobson, *What Wives Wish Their Husbands Knew about Women* [Lo que las esposas desean que los maridos sepan sobre las mujeres] (Editorial Unilit, 1975), pp. 64 – 72 del original en inglés.
7. T. D. Jakes, *Six Pillars from Ephesians: Celebrating Marriage. The Spiritual Marriage of the Believer* [Seis pilares de Efesios: La celebración del matrimonio. El matrimonio espiritual del creyente], (Tulsa, Oklahoma: Albury Publishing, 2000),41-45.
8.. Larry Christenson, *The Christian Family* [La Familia Cristiana] (Editorial Caribe Betania, 1992), pp. 129-134 del original en inglés.

CAPÍTULO 12

Deberes de la esposa

Eva fue creada para ser LA AYUDA IDÓNEA de Adán. Por consiguiente, haga lo que haga, los motivos de la mujer deben ser ayudar, proyectar, motivar, levantar y estimular a su esposo.[1]

1. Ama a tu marido

Algunas mujeres no aman al hombre con el que se casan. La razón de esto puede incluir lo siguiente:

a) Se casó con él por los beneficios materiales que quería obtener.

b) Posiblemente estaba envejeciendo, así que aceptó el matrimonio como una medida desesperada.

c) Posiblemente quedó embarazada por accidente.

Si lo que te llevó a casarte es alguna de estas razones negativas, puedes pedirle perdón a Dios y orar por gracia para hacer lo que Su Palabra te enseña que hagas como esposa cristiana. Es muy importante que la esposa ame a su esposo, de lo contrario será muy difícil llevar a cabo las responsabilidades matrimoniales de sumisión, sexo, etc.[2]

…que enseñen a las mujeres jóvenes a amar a sus maridos y a sus hijos…

Tito 2:4

2. Sujétate a tu marido

Las casadas estén sujetas a sus propios maridos, como al Señor; porque el marido es cabeza de la mujer, así como Cristo es cabeza de la iglesia, la cual es su cuerpo, y él es su Salvador. Así que, como la iglesia está sujeta a Cristo, así también las casadas lo estén a sus maridos en todo.

Efesios 5:22-24

Asimismo vosotras, mujeres, estad sujetas a vuestros maridos; para que también los que no creen a la palabra, sean ganados sin palabra por la conducta de sus esposas, considerando vuestra conducta casta y respetuosa. Vuestro atavío no sea el externo de peinados ostentosos, de adornos de oro o de vestidos lujosos…

1 Pedro 3:1-3

La Biblia nos enseña claramente que las mujeres deben someterse a sus maridos.[3] Las esposas cristianas harán bien en obedecer esta Escritura.

3. Mantén el cuidado de la casa

Que enseñen a las mujeres jóvenes a amar a sus maridos y a sus hijos, a ser prudentes, castas, cuidadosas de su casa, buenas, sujetas a sus maridos, para que la palabra de Dios no sea blasfemada.

Tito 2:4-5

4. Suple las necesidades sexuales de tu marido

Toda mujer tiene la obligación, impuesta por Dios, de satisfacer las necesidades sexuales de su esposo. Generalmente, la necesidad de tener relaciones sexuales es mayor para un hombre que

para una mujer, y muchas mujeres consideran molestas las persistentes insinuaciones de sus maridos para tener relaciones sexuales. Una mujer debería saber y entender que si ella no atiende las necesidades sexuales de su marido, puede estar empujándolo a buscar satisfacción en otro lugar, y esto llevará a muchas aflicciones y dolor. Por consiguiente, le conviene satisfacerlo sexualmente en casa.

5. Proporciona buena comida para tu marido

La comida es otra cosa muy importante para un hombre. La obligación de una esposa es elaborar alimentos buenos y apetitosos para su marido y para el resto de la familia. Debe dar mucha variedad a la comida que prepara y debe ser muy innovadora. ¡Cocinar es un arte que debe aprenderse y dominarse!

6. Proporciona compañía agradable, apoyo y amistad

a) Conversa con él cuando esté callado.

b) Motívalo cuando esté deprimido.

Estas simples acciones ayudan a fortalecer la amistad y el compañerismo en el matrimonio.[4]

7. Sé una mujer virtuosa

Mujer virtuosa, ¿quién la hallará? Porque su estima sobrepasa largamente a la de las piedras preciosas.

El corazón de su marido está en ella confiado, Y no carecerá de ganancias. Le da ella bien y no mal

Todos los días de su vida.

Busca lana y lino, Y con voluntad trabaja con sus manos. Es como nave de mercader; Trae su pan de lejos.

Se levanta aun de noche Y da comida a su familia Y ración a sus criadas.

Considera la heredad, y la compra, Y planta viña del fruto de sus manos.

Ciñe de fuerza sus lomos, Y esfuerza sus brazos. Ve que van bien sus negocios;

Su lámpara no se apaga de noche. Aplica su mano al huso, Y sus manos a la rueca. Alarga su mano al pobre, Y extiende sus manos al menesteroso.

No tiene temor de la nieve por su familia, Porque toda su familia está vestida de ropas dobles.

Ella se hace tapices; De lino fino y púrpura es su vestido. Su marido es conocido en las puertas, Cuando se sienta con los ancianos de la tierra.

Hace telas, y vende, Y da cintas al mercader. Fuerza y honor son su vestidura; Y se ríe de lo por venir.

Abre su boca con sabiduría, Y la ley de clemencia está en su lengua. Considera los caminos de su casa, Y no come el pan de balde.

Se levantan sus hijos y la llaman bienaventurada; Y su marido también la alaba: Muchas mujeres hicieron el bien;

Mas tú sobrepasas a todas.

Engañosa es la gracia, y vana la hermosura; La mujer que teme a Jehová, ésa será alabada. Dadle del fruto de sus manos, Y alábenla en las puertas sus hechos.

Proverbios 31:10-31

Ahora es conveniente que hagas un estudio para comprender Proverbios 31:10-31.

a) Versículo 11: Su marido tiene confianza en ella, y no carece de cosas valiosas (tales como comida y sexo).

b) Versículo 12: Es servicial y motiva a su marido.

c) Versículos 13, 14: Es trabajadora.

d) Versículo 15: Se levanta temprano a orar y a trabajar.

e) Versículo 16: Planifica bien las compras. Piensa bien antes de comprar algo.

f) Versículo 17: No es perezosa. No le deja todo el trabajo a la sirvienta.

g) Versículo 18: Da ayuda financiera cuando es posible.

h) Versículo 19: Aprende a hacer artesanías o negocios. Por ejemplo: hacer pasteles o pan, prestar servicios, etc.

i) Versículo 20: Es amable. No ahuyenta a las visitas; es hospitalaria.

j) Versículo 22: Se viste bien para lucir atractiva ante su marido.

k) Versículo 23: Se asegura de que su marido esté presentable y se vea impecable.

l) Versículo 26: Habla con sabiduría; no rezonga.

Mejor es vivir en un rincón del terrado Que con mujer rencillosa en casa espaciosa.

Proverbios 21:9

No discute o manifiesta su desacuerdo acaloradamente.…Y gotera continua las contiendas de la mujer.

Proverbios 19:13

Mejor es estar en un rincón del terrado, Que con mujer rencillosa en casa espaciosa.

Proverbios 25:24

Gotera continua en tiempo de lluvia Y la mujer rencillosa, son semejantes;

Proverbios 27:15

m) Versículo 27: No es ociosa ni entrometida.

n) Versículo 28: Sus hijos y su marido están orgullosos de ella.

o) Versículo 30: Por encima de todo, está comprometida con el Señor.[6]

Notes

1. Linda Dillow, *La Esposa Virtuosa,* (Editorial Caribe Betania, 1981) pp. 49 – 56, 83 del original en inglés; Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* [Las mujeres que se distinguen en el matrimonio] (Nashville, Tennessee: Lifeway Publications, 2003), 66 - 67.

2. Robert Lewis and William Hendricks, *Rocking the Roles* [La fluctuación de los roles] (Colorado Springs, Colorado: Navpress, 1991), 97 - 101.

3. Eddie L. Long, *I Don't Want Delilah, I Need You* [No quiero a Dalila, te necesito a ti] (Tulsa, Oklahoma: Albury Publishing, 1978),117 - 8, 122.; Theda Hlavka, *Saying I Do Was the Easy Part* [Decir sí acepto fue la parte fácil] (Nashville, Tennessee: Broadman & Holman Publishers, 2001), 40 - 44.; T. D. Jakes, *Six Pillars from Ephesians: Celebrating Marriage. The Spiritual Marriage of the Believer* [Seis pilares de Efesios: La celebración del matrimonio. El matrimonio espiritual del creyente], (Tulsa, Oklahoma: Albury Publishing, 2000), 57 - 77; Larry Christenson, La Familia Cristiana (Editorial Caribe Betania, 1992), p. 34 - 54 del original en ingles; Chuck and Barb Snyder, *Incompability: Still Grounds for a Great Marriage* [Incompatibilidad: De todos modos es el fundamento de un gran matrimonio] (Sisters, Oregon: Multnomah Publishing, 1999), 269 - 297.

4. Algunas esposas que lean este libro posiblemente estén casadas con un marido no creyente. De todos modos es un requisito que cumplas con amor tu parte en el acuerdo matrimonial. Para una perspectiva práctica, consulta Marion Stroud, *Loving God but Still Loving You* [Amo a Dios, pero todavía te amo a ti], (Bucks: Alpha Productions, 1995), 143 - 6: Margaret Hardisty, *Forever My Love* [Para siempre mi amor] (Irvine, California: Harvest House Publishers, 1975), 135 - 143.

5. Gary Ingrid, *Whole Marriages in a Broken World* [Matrimonios íntegros en un mundo quebrantado], (Grand Rapids, Michigan: Discovery House Publishers, 1996), 47 - 49; Linda Dillow, La Esposa Virtuosa, (Editorial Caribe Betania, 1981) pp. 14 – 29 del original en inglés.

CAPÍTULO 13

La mujer completa

El rol de la esposa

1. Cristiana

a) Debes orar.

b) Leer la Biblia

c) Tener un grupo celular o asistir a uno

d) Estar involucrada en las actividades de la iglesia[1]

2. Trabajadora/Alumna

Debes dar lo mejor de ti y lograr buenos resultados en cualquier proyecto.

3. Madre

a) Como madre, debes: Ser amorosa y paciente[2]

b) Estar preparada para hablar/conversar con tu(s) hijo(s).

c) Ayudar con la tarea

4. Compañera sexual

a) Siempre debes estar dispuesta y preparada para satisfacer las necesidades de tu compañero y las tuyas propias.[3]

b) De vez en cuando, debes tener la iniciativa en el sexo.

c) Recuerda que solo estarás cumpliendo con las obligaciones que Dios te impuso.

5. Cocinera

a) Siempre/regularmente, elabora buena comida que tenga variedad, y hazlo con entusiasmo.

b) Asegúrate de ajustarte al horario de trabajo de tu marido, sin importar lo "inoportunas" que sean sus horas de comida.

c) En la medida de lo posible, sírvele tú misma y siéntate a su lado para hacerle compañía, aun si comiste más temprano.

6. Encargada del cuidado de la casa

a) Tu hogar debe estar ordenado y limpio, no solamente para las visitas, sino también para tu marido e hijos.

7. Anfitriona

a) Debes tratar de ser lo más hospitalaria posible. Sé amiga de los amigos de tu marido.

b) Tener entusiasmo y una disposición alegre en todo tiempo es algo muy valioso.

Seis principios de una mujer completa

1. Todas mis funciones tienen la misma importancia.
2. No puedo y no voy a dejar de desempeñar ninguna de estas funciones.
3. Todo lo voy a planear con anticipación.
4. Voy a organizar, a delegar o a conseguir ayuda, y voy recurrir a esta cuando tenga que hacerlo.
5. Voy a tener una actitud positiva hacia el sexo.
6. Todo lo puedo en Cristo que me fortalece (Filipenses 4:13).

Notas

1. Robert Lewis and William Hendricks, Rocking the Roles [La fluctuación de los roles] (Colorado Springs, Colorado: NavPress Publishing Group, 1991), 205.
2. Ibid., 101 - 103.
3. Ibid., 128 - 130.

CAPÍTULO 14

El cuidado del hogar y la ayuda doméstica

Introducción

Una esposa debe decidirse a ser una excelente ama de casa. Cuando hace esto apropiadamente, realza su imagen como esposa y como madre, y la de su marido.

…a ser prudentes, castas, cuidadosas de su casa, buenas, sujetas a sus maridos, para que la palabra de Dios no sea blasfemada.

Tito 2:5

¿Cuáles son los elementos del cuidado de la casa?

1. Cocinar y proporcionar alimentos

El dicho dice: «Al corazón del hombre se llega por su estómago».

a) Una esposa debe aprender a cocinar y a hacerlo correctamente. (Debemos darnos cuenta de que no todas las mujeres han tenido el beneficio de vivir con una madre que se tome el tiempo para enseñarlas a cocinar).

b) Después de tomarse tiempo para aprender a cocinar, debe ponerlo por obra. La confianza se gana con conocimiento y experiencia.

c) Debe ser innovadora e introducir mucha variedad, por ej. saber qué hacer cuando la toman por sorpresa.

2. Hospitalidad

a) Debes estar preparada para recibir y agasajar a tus invitados a cualquier hora, y debe ser a tus expensas.

b) Haz que las personas sientan que quieres que estén en tu casa y asegúrales que no son una molestia.

c) Recuerda que brindar hospitalidad a las visitas va de la mano con ofrecerles comida.

Aconteció que yendo de camino, entró en una aldea; y una mujer llamada Marta le recibió en su casa. Esta tenía una hermana que se llamaba María, la cual, sentándose a los pies de Jesús, oía su palabra. Pero Marta se preocupaba con muchos quehaceres, y acercándose, dijo: Señor, ¿no te da cuidado que mi hermana me deje servir sola? Dile, pues, que me ayude.

Respondiendo Jesús, le dijo: Marta, Marta, afanada y turbada estás con muchas cosas. Pero sólo una cosa es necesaria; y María ha escogido la buena parte, la cual no le será quitada.

Lucas 10:38-42

d) Permite que las personas que te visitan sientan que su visita es una bendición para ti.

e) No te entusiasmes demasiado para impresionar a las visitas ¡a expensas de tu casa y de tu marido!

3. Mantenimiento de la casa

a) Asegúrate que se haga el lavado de la ropa.

b) Mantén tu cocina muy limpia.

c) Mantén tus baños/inodoros limpios.

d) Tu sala siempre debe estar dispuesta para recibir visitas.

e) Las sábanas de la cama deben cambiarse lo más frecuentemente posible.

f) No esperes a que las cosas esenciales se acaben completamente para reponerlas, por ej. productos de limpieza, leche, pan, azúcar, margarina o mantequilla, etc.

4. Empleadas domésticas

Tener una empleada doméstica es una realidad con la que las parejas deben lidiar. Ciertamente estas (las empleadas doméstica) podrían describirse como un mal necesario. Obtener ayuda puede ser hasta cierto punto necesario para el matrimonio, con el fin de hacer posible que la esposa esté libre para hacer otras cosas importantes, por ej. asistir a los servicios de la iglesia, concentrarse en su trabajo secular, etc.

Siete cosas que toda pareja debería saber respecto a las empleadas domésticas

1. El fenómeno de las empleadas domésticas es algo que muchos encuentran muy difícil de manejar. Debes aprender acerca de esto.

2. Muchas empleadas domésticas llegan sin ningún entrenamiento, y a veces son desobedientes. Por consiguiente, deben ser capacitadas e incluso sometidas.

3. La esposa es la que generalmente trata con la empleada doméstica, por lo tanto, debe ser justa y firme en su trato con ella.

Amos, haced lo que es justo y recto con vuestros siervos, sabiendo que también vosotros tenéis un Amo en los cielos.

Colosenses 4:1

4. Debes estar consciente de que si la persona que ofrece ayuda doméstica es mujer, esto puede suponer tener en casa un riesgo sexual para tu marido. En tal caso, debes tomar ciertas precauciones, y tomar algunas medidas:

a) Sugiérele que se vista apropiadamente, por ej., que use sostén y que no use shorts sensuales, camisones transparentes, etc.

b) Cuando la persona que ofrece la ayuda doméstica es hombre, la mujer debe ser cuidadosa con lo que trae puesto cuando él esté presente.

c) La empleada doméstica no debe reemplazar a la esposa de ninguna manera. Toma nota de que un reemplazo gradual de cualquier tipo, puede convertirse en un reemplazo permanente (total).

Y dijo Lea: Vino la ventura; y llamó su nombre Gad. Luego Zilpa la sierva de Lea dio a luz otro hijo a Jacob.

Génesis 30:11-12

d) Esto sucede porque el servicio es maravilloso, así que conforme la empleada doméstica continúa ofreciendo servicios al marido, ella se vuelve gradualmente atractiva para él.

5. No descartes con facilidad historias de aventuras amorosas entre un marido y la sirvienta. Estas cosas son reales.

6. Algunas sirvientas entran al hogar con la intención de tomar el control. Esto puede ser algo físico o espiritual (hechiceras y brujas). Por consiguiente, debes ser muy espiritual al elegir la ayuda doméstica.

7. A pesar de todas las cosas negativas que puedan decirse respecto a la servidumbre o ayuda doméstica, una buena ayuda es muy útil para tu continua actividad en la iglesia, para otras áreas, y también para ayudarte a cumplir con tus otras funciones.[2]

Notas

1. Robert Lewis and William Hendricks, *Rocking the Roles* [La fluctuación de los roles] (Colorado Springs, Colorado: NavPress Publishing Group, 1991), 92 - 95.

2. Ver también Joshua Adjabeng, *Love and Se*x *in Marriage* [El amor y el sexo en el matrimonio], (Accra, Ghana: Olive Pub., 2001), 54 - 55.

CAPÍTULO 15

Principios financieros en el matrimonio

Introducción

En la Biblia hay muchas referencias en cuanto a la importancia del dinero. Sin embargo, la Biblia también nos advierte respecto a codiciar el dinero, lo cual es la raíz de todos los males.

Porque escudo es la ciencia, y escudo es el dinero; mas la sabiduría excede, en que da vida a sus poseedores.

Eclesiastés 7:12

Por el placer se hace el banquete, y el vino alegra a los vivos; y el dinero sirve para todo.

Eclesiastés 10:19

Porque raíz de todos los males es el amor al dinero, el cual codiciando algunos, se extraviaron de la fe, y fueron traspasados de muchos dolores.

1 Timoteo 6:10

Mía es la plata, y mío es el oro, dice Jehová de los ejércitos.

Hageo 2:8

1. La importancia del dinero en todo proyecto

a) El dinero es el medio para intercambiar cualquier cosa.

b) El dinero es indispensable mientras vivamos en este mundo.

2. La actitud hacia el dinero en el hogar

a) Hablen abiertamente del dinero. Aspiren a tratar todo abiertamente y con transparencia, especialmente las cuestiones de dinero.

b) Eviten el egoísmo.

c) Observen que ustedes (ambos) solo son administradores del dinero de Dios.

i. Gástenlo de acuerdo a la voluntad de Dios y a Su Palabra.

ii. Ustedes tienen que rendirle cuentas a Él.

d) Manejen sus finanzas de forma apropiada por medio de presupuestos.[1] Estas áreas te pueden guiar:

i. Dios primero (los primeros y los mejores frutos diezmos, ofrendas).

ii. Ahorros o alguna inversión.

iii. Enfóquense en lo que se NECESITA, no en lo que quieren.

iv. Responsabilidades/obligaciones(deudas, recibos, pagos, bendecir a otros).

v. Extras (varios) para poder permitirse una flexibilidad económica[2]

vi.Comprar la comida en grandes cantidades te ahorra dinero y reduce el estrés financiero.

3. Entiendan las realidades acerca del dinero destinado al cuidado del hogar (gasto de la casa)

a) Se debe hablar de la forma en que se maneje, y debe haber un acuerdo mutuo al respecto.

b) El esposo no debe desligarse de las realidades, mientras que la esposa tampoco debe ser pródiga en lo que gaste.

4. Entiendan el liderazgo en las finanzas

a) El liderazgo de la casa también se extiende a las finanzas. Por lo tanto, sin importar quién gane más, el hombre debe dirigir las finanzas de la casa con sabiduría y justicia.3 Debe tener una visión clara y debe prever para el hogar, de modo que mejore el porvenir de la familia, p. ej. planes para algún día poseer una casa.

b) Por ser un líder financiero, el marido debe evitar tacañerías, mezquindades e irresponsabilidades.

5. Eviten la falta de dinero

La falta de dinero no debe ser una situación permanente en el hogar. Es importante estar consciente de los posibles problemas asociados con la falta de dinero, tales como tensión, peleas, malentendidos, desconfianza, recelos, etc. Esto no necesariamente tiene que ocurrir en tu casa.

6. Conozcan los peligros de la codicia

Por lo general, esta condición se genera cuando los esposos comparan sus posesiones o a sus hijos con los de otras personas. Esto lleva a:

i. Insatisfacción de la esposa/esposo

ii. Exigencias irrazonables

iii. Murmuración

iv. Dinero malgastado

v. Pedir dinero prestado para mantener cierto estilo de vida

7. Conozcan los peligros de las comparaciones

a) No se comparen con ninguna otra familia.

…pero ellos, midiéndose a sí mismos por sí mismos, y comparándose consigo mismos, no son juiciosos.

2 Corintios 10:12

b) Acepta las realidades.[4]

Notas

1. Larry Burkett, *What Husbands Wish Their Wives Knew about Money* [Lo que los esposos quisieran que sus esposas supieran respecto al dinero], (Wheaton, Illinois: Victor Books, 1977), 83 - 111.

2. Connie R. Sasse, *Families Today* [Las familias de hoy], (Peoria, Illinois: Glencoe/McGraw-Hill, 1977), 573 - 4.

3. Robert O. Blood, *Marriage* [Matrimonio], (New York: The Free Press, 1969), 241 - 4.

4. Bobbie Reed, *How To Enjoy a Healthy Family Even in Stressful Times* [Cómo disfrutar de una familia saludable aun en tiempos estresantes], (Saint Louis, Minnesota: Concordia Publishing House, 1995), 91 - 97.

SECCIÓN 5
LOS TEMPERAMENTOS

CAPÍTULO 16

Introducción a los temperamentos

El temperamento es el molde básico con el que eres creado. Eres creado por Dios con ciertas tendencias, fuerzas naturales y debilidades.[1] Existe una diferencia entre temperamento y carácter. En este capítulo debes entender esta diferencia básica.

El temperamento es el método que Dios utilizó para crear variedad. Algunas personas nacen con tendencias naturales de liderazgo o jovialidad. Otras personas nacen con la tendencia natural de dejarse llevar y de ser despreocupadas. Esta es la estructura básica de tu temperamento emocional.

Por lo tanto, ¿qué es el carácter de una persona? El carácter es la personalidad, la cual se ve afectada por las influencias de esta vida. Por consiguiente, el carácter de una persona es el producto de su personalidad más todas las influencias externas.[2]

Carácter = personalidad + influencias externas

Influencia externa = La formación de los padres + La escuela y la preparación + La influencia de las amistades + La iglesia + El pastor + La Biblia + El entorno + La comunidad + Las experiencias de la vida + Masculinidad o feminidad + El compromiso cristiano + Los antecedentes familiares

Esto significa que todos pueden tener un buen carácter, ya que el carácter es producto de muchas variables que se pueden controlar. Cuando la Palabra de Dios influye en una persona, se refrenan las debilidades naturales de su personalidad. De igual manera, las fortalezas de su personalidad se van a incrementar por medio de la Palabra de Dios3, Por ejemplo, la Palabra de Dios te va a alentar a mejorar tus habilidades de liderazgo con el propósito de ayudar al pueblo de Dios, aun cuando posiblemente no seas un líder nato.

La Palabra de Dios le va a enseñar a la personalidad sanguínea, por ejemplo, a no ser infiel, lo cual puede ser su tendencia natural. Conforme estudiemos este tema, te darás cuenta de cómo todo el mundo nace con tendencias naturales. Quizás descubras que tienes una personalidad sanguínea o melancólica. Esto es una realidad.

A algunas personas no les gusta aceptar la realidad de los temperamentos y lo que se enseña acerca de ellos. Sin embargo, no se puede evadir la realidad de la variedad de personalidades, ya que es algo que nos salta a la vista todo el tiempo. Lo que debemos hacer es permitir que la Palabra de Dios nos impulse a mejorar las fortalezas de nuestra personalidad diagnosticada. Asimismo, debemos temer el hecho de que tenemos la tendencia a andar en las debilidades de nuestra personalidad. Por lo tanto, debemos estar conscientes de esta realidad y combatir todas las tendencias negativas que sean comunes en nuestra personalidad.

La influencia humana individual más poderosa en el comportamiento de cualquier persona es su temperamento, el cual, por lo general, es una combinación de por lo menos dos temperamentos: Uno primario y otro secundario. De manera inconsciente, las personas sienten atracción por las fortalezas de otra persona que correspondan a sus debilidades.4

En Proverbios 30:11-14, el escritor Agur, a quien muchos estudiosos de la Biblia atribuyen el

capítulo, reconoce cuatro tipos específicos de personas: melancólicos, flemáticos, sanguíneos y coléricos. Desafortunadamente, Agur reflexionó sobre ellos solamente con expresiones negativas, ya que, por lo general, las personas son más fácilmente evaluadas por sus debilidades que por sus fortalezas. También describió al hombre en el estado en el que nace: Proverbios 30:11-14.

Hay generación que maldice a su padre Y a su madre no bendice. Hay generación limpia en su propia opinión, Si bien no se ha limpiado de su inmundicia. Hay generación cuyos ojos son altivos Y cuyos párpados están levantados en alto. Hay generación cuyos dientes son espadas, y sus muelas cuchillos, Para devorar a los pobres de la tierra, y a los menesterosos de entre los hombres.

Melancólico: Hay un tipo de hombre … que maldice a su padre, y a su madre no bendice (Proverbios 30:11).

Flemático: Hay un tipo … que es limpio en su propia opinión, si bien no se ha limpiado de su inmundicia (Proverbios 30:12).

Sanguíneo: Hay un tipo… cuyos ojos son altivos, y cuyos párpados están levantados en alto (Proverbios 30:13).

Colérico: Hay un tipo de hombre… cuyos dientes son espadas, y sus muelas cuchillos, para devorar a los pobres de la tierra, y a los menesterosos de entre los hombres (Proverbios 30:14).

La combinación de los genes y cromosomas de tus padres o de tus abuelos en el momento de tu concepción determina tu temperamento básico, el cual es el responsable de tus actos, tus reacciones y tus respuestas emocionales.

Seis razones por las que cada cristiano debe saber acerca de su temperamento

a) Saber acerca de tu temperamento te va a mostrar con qué tipo de persona tienes una inclinación natural de casarte.

b) Saber acerca de tu temperamento te hará consciente de tus fortalezas naturales.

c) Saber acerca de tu temperamento te hará consciente de tus debilidades naturales.

d) Saber acerca de tu temperamento te ayudará a aceptar a tu cónyuge y a fluir con él o ella.

e) Saber acerca de tu temperamento te ayudará a aceptar a las personas con las que trabajas o con las que te relacionas, y a fluir con ellas.

f) Saber acerca de tu temperamento te ayudará a perdonar a las personas que te lastimen.

Notas

1. Tim LaHaye, *I love You but why are we so different?* [Te amo, pero, ¿por qué somos tan diferentes?] (Deerfield, Florida, Editorial Vida, 1995), pp. 31, 36 del original en inglés.
2. Tim LaHaye, *Spirit-Controlled Temperament* [Temperamentos controlados por el Espíritu], (Wheaton, Illinois: Tyndale House, 1993), 3 - 4.
3. Beverly LaHaye, *The Spirit-Controlled Woman* [La mujer sujeta al Espíritu] (Editorial Caribe Betania, 1996), p. 195 del original en inglés.

4. David and Claudia Arp, *10 Great Dates To Energize Your Marriage* [Diez citas estupendas para energizar tu matrimonio], (Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 1997), 65 - 79.

CAPÍTULO 17

Lo que significa tener un esposo(a) sanguíneo(a)

Las fortalezas de un esposo sanguíneo

1. Ruidoso

2. Emocionalmente cálido: Si Santiago Sanguíneo se casa con Melisa Melancólica, es probable que disfruten de una relación recargada de emociones, porque ambos poseen las emociones más valiosas de los cuatro temperamentos básicos.

3. Amistoso: Santiago es una persona entusiasta y enfocada en los sentimientos que fácilmente puede llorar por el estado de ánimo triste de sus amigos o sentirse feliz y emocionado por la felicidad de otros.

4. Alegre

5. Extrovertido: Santiago es amante de las diversiones, es sumamente extrovertido y tiene personalidad, carisma y mucho encanto. Si acude a una fiesta, es el alma de ella.

6. Platicador

7. Entusiasta

8. Estimulante

9. Comunicación y compañerismo:

• Es expresivo en público: cuando cuenta historias, cuando conversa, cuando exagera las cosas y cuando actúa. Es probable que capte mucha atención pública.

• Raramente dice cosas malintencionadas acerca de otros.[1]

Las debilidades de un esposo sanguíneo

1. Carece de disciplina.

2. Tiende a exagerar.

3. Es desorganizado.

4. Es irascible.

5. Tiende a ser infiel [debido a su inestabilidad].

6. Tiene poca fuerza de voluntad.

7. Finanzas:

• Es indisciplinado con el dinero y lo gasta de cualquier forma.

• Es desobligado y generalmente gasta con exceso.

• Puede ser pobre, incluso teniendo buenas oportunidades.

8. Emociones:

• Es demasiado sensible [en un momento llora, y al siguiente momento ya está bien].

• Se enoja con facilidad, pero también perdona rápidamente.

• Puede ser temperamental.

9. Espiritualidad:

• Es desorganizado espiritualmente.

• Puede ser muy carnal y libertino.

10. Compromiso:

• Pierde fácilmente el interés.

• Puede ser infiel y tener poca fuerza de voluntad, especialmente si su esposa es poco interesante.

11. Hogar

• Es desordenado: deja las cosas tiradas.

• Es sucio.

12. Relaciones

• Puede comenzar una relación y terminarla fácilmente.[2]

Las fortalezas de una esposa sanguínea

1. Sandra Sanguínea es adorable y popular: probablemente fue líder de porristas cuando era estudiante.

2. Ella es la personalidad más fácil de encontrar en una multitud: habla mucho, por lo general se ríe fuerte y hace muchos ademanes, como agitar sus brazos en el aire.

3. Siempre está en medio de la acción, mezclándose y reuniéndose con las personas, y entreteniéndolas con grandes historias que quizás tengan poca o ninguna semejanza con la realidad.

4. Las personas con otro tipo de personalidad que la observan se preguntan si alguna vez se cansa.

5. Es buena para establecer contactos: es sabia en las relaciones personales y conoce prácticamente a todos.

6. Es la mejor amiga de todos y los ama a todos con sinceridad. Sin embargo, tiene un lugar especial reservado para los amigos que la adoran y la idolatran, ya que crece con los cumplidos.

7. No se preocupa cuando no la veneran. Cuando lastiman sus sentimientos, no guarda

rencor.

8. Se disculpa rápidamente cuando se da cuenta de que hizo mal.

9. Es espontánea e impetuosa y puede decidirse a tener un rato de diversión sin pensarlo.

10. Es platicadora: por lo general es una buena oradora o una gran maestra debido a que puede hablar durante horas acerca de un tema del cual tiene poca o no mucha información.

11. Es el alma de la fiesta: Le gusta hacer fiestas y asistir a ellas. En las fiestas, toda la acción gira en torno a ella. Por lo general, llega tarde a las fiestas, ya que o pierde las instrucciones para llegar, o se olvida de la fiesta.

12. Su meta principal en la vida es divertirse. Cuando las cosas se ponen muy serias, trata de hacer el ambiente menos pesado.

13. Siempre espera lo mejor de las personas y de la vida.

14. Es motivadora: Puede motivar a otros a actuar y es fabulosa para idear planes atrevidos para que alguien más los lleve a cabo. Puede convencer a personas normalmente sensatas a hacer cosas que normalmente no harían.

15. Generalmente le gustan los colores brillantes.

16. Creativa: Se viste de forma muy creativa y le gustan los nuevos cortes y tintes de cabello. Su creatividad se puede extender a la pastelería, la decoración y el entretenimiento. Es buena para inventar hogares, manualidades y proyectos para niños.

17. Acepta: Vive con el principio «vive y deja vivir». No se pasa el tiempo pensando qué está mal con las personas que conoce. Prefiere enfocarse en lo bueno de las personas y de la vida.

18. Acepta que todas las personas tienen fallas y que todos cometen errores. No siente el deseo de juzgar a los demás, y esta actitud la hace popular.

19. Tiene fe y confianza en los seres humanos, como los niños: Siempre tiene el mejor concepto de los demás.

20. Aunque le gusta hablar, raramente propaga rumores malintencionados. A diferencia de los otros temperamentos, fácilmente encomienda su vida a Dios, y por lo tanto, rara vez se ve plagada de preocupaciones y miedos. Vive un día a la vez.3

Las debilidades de una esposa sanguínea

1. Habla demasiado: Con frecuencia se pregunta por qué todos los demás están callados todo el tiempo. Debido a que no presta la atención adecuada a los detalles, puede decir cosas equivocadas y avergonzar a aquellos que están cerca de ella.

2. Tiende a exagerar para llamar la atención, y por lo tanto es vista como alguien que no dice la verdad.

3. Permisiva: Posiblemente permita que sus hijos se comporten como sea, y tal vez no tome con seriedad las señales de peligro en su matrimonio y en la vida en general.

4. Tiende a evitar la confrontación: ya que su meta en la vida es divertirse, pospone lidiar con los problemas.

5. Olvidadiza: Las mujeres sanguíneas no recuerdan las citas y los horarios.

6. Informal: Con frecuencia, se emociona por alguna encomienda, pero no se presenta cuando esta se pone en práctica.

7. No pone atención a los detalles: Hace compromisos sin pensar en lo que conlleva el llevarlos a cabo. Deja una estela de promesas rotas.

8. Rezongona: Rezonga y se queja cuando tiene que trabajar un poco. No le gusta trabajar.

9. Ama de casa desordenada: Parece que nunca sabe en donde están las cosas debido a que es desorganizada. Le cuesta trabajo encontrar su rizador, su bolsa de maquillaje, sus llaves, etc. Raramente tiene algo limpio y ordenado. No le gusta hacer la limpieza de la casa y por lo general su habitación está en desorden.

10. Insoportable: Algunas personas no pueden soportar a los sanguíneos. Piensan que son insoportables.

11. Parece falsa: Puede ser que otros temperamentos malentiendan sus motivos. Puede parecer falsa aun cuando tenga buenas intenciones.[4]

Notas

1. Joyce Meyer, *Help Me I'm Married!* [¡Ayúdenme, estoy casada!] (Fenton, Missouri: Warner Books, 2000), 224 - 226; Marita, Noon and Chuck Littauer, Love Extravagantly (Minneaposils, Minnesota: Bethany House, 2001), 144.

2. Tim LaHaye*, I Love You But Why Are We So Different?* Te amo, pero, ¿por qué somos tan diferentes? (Deerfield, Florida, Editorial Vida, 1995), pp. 37, 40 del original en inglés.

3. Ibid., 25, 27.

4. Ibid., 37, 40.

CAPÍTULO 18

Lo que significa tener un esposo(a) colérico(a)

Fortalezas de un marido colérico

1. Carlos Colérico es el tipo de temperamento de mal genio, rápido, activo, práctico y con fuerza de voluntad.

2. Es auto-suficiente y muy independiente.

3. Tiende a ser decisivo y dogmático; se le hace fácil tomar sus decisiones y las de otros, y con frecuencia necesita estar a cargo y tomar el control.

4. Es extrovertido, pero no es de los intensos.

5. La actividad lo hace crecer y le da fuerzas; de hecho, para él la vida es actividad.

6. No necesita ser estimulado por su ambiente, sino que él estimula su ambiente con ideas, planes, metas y ambiciones interminables.

7. Rara vez se involucra en actividades sin propósito debido a su mente práctica y aguda.

8. Tiene la capacidad de tomar en un instante decisiones atinadas y de planear proyectos que valen la pena.

9. Nunca titubea bajo la presión de lo que otros piensen.

10. Toma una posición firme en los asuntos y a menudo hace campañas para que se haga justicia, como por ejemplo en las injusticas sociales.

11. No se desanima por los problemas, sino más bien los problemas lo animan a encontrar soluciones.

12. Tiene una determinación obstinada, lo cual generalmente le permite alcanzar el éxito donde otros han fracasado porque se desaniman y renuncian, mientras que el colérico obstinadamente continúa haciendo esfuerzos para avanzar.

13. Es un líder nato, conocido en el mundo de los negocios como un Líder Natural Fuerte (LNF).

14. Busca valores en la vida que sean útiles y productivos; si es cristiano, generalmente es muy dedicado.

15. Es una persona muy franca y honesta, algunas veces de manera exagerada.

16. Finanzas:

- Es una persona de logros y éxitos.

- Es un gran proveedor.

- No quiere que su esposa e hijos tengan necesidades, y no entiende por qué debería haber problemas después de haber hecho todo esto.

17. Espiritualmente:

• Es una persona de logros, es pionero y productivo.

• Es muy trabajador.

• Tiene la tendencia de creer más en sus fuerzas que en Dios.

18. Compromiso:

• Es muy comprometido.

• Tiene una determinación obstinada que lo hace alcanzar sus logros, incluso si no tiene talentos.[1]

Debilidades de un marido colérico

1. Su naturaleza emocional es la parte menos desarrollada de su temperamento.

2. No fácilmente se compadece de los demás y por su naturaleza no demuestra o expresa compasión.

3. Frecuentemente se siente abochornado o indignado con las lágrimas de otros, y generalmente es insensible a sus necesidades.

4. Refleja poco aprecio por la música o las bellas artes, a menos que las características de su temperamento secundario sean las de un melancólico.

5. Su debilidad más grave es la ira.

6. Los coléricos son personas extremadamente hostiles.

7. Usan su cólera como un arma para conseguir lo que quieren, porque llegan a darse cuenta de que otras personas generalmente les tienen miedo a sus fuertes arrebatos.

8. Es posible que voluntariamente cause daño a otros y que lo disfrute.

9. Su esposa generalmente le tiene miedo, y él tiende a atemorizar a sus hijos.

10. Es una persona que azota puertas, golpea mesas y toca el claxon. Cualquier persona que se interponga en su camino, retrase su progreso o no logre desempeñarse para alcanzar el nivel de sus expectativas, carga con los embates de su cólera.

11. Los coléricos tienden a guardar rencor por mucho tiempo.

12. Con frecuencia son presas de úlceras para cuando llegan a los 40 años de edad.

13. Los coléricos son sarcásticos y tienen la habilidad de hacer observaciones nocivas que tienen la facultad de menguar a los inseguros o devastar a los menos combativos.

14. Generalmente deja una estela de almas dañadas y egos fracturados, debido a que los otros tipos de temperamentos se debilitan cuando tratan con los coléricos.

15. Es el temperamento menos afectuoso y se vuelve emocionalmente espástico2 ante el

pensamiento de cualquier demostración pública de afecto.

16. El afecto marital para él significa un beso en la boda, y de ahí en adelante ¡cada quinto aniversario!

17. Tienen tanta fuerza de voluntad y una inclinación tan marcada para hacer lo que quieren que posiblemente recurran a trucos para hacer las cosas a su modo.

18. Emociones:

• Encuentra difícil relacionarse con cuestiones emocionales, o entenderlas.

• Tiene problemas con la ira y el perdón.

19. Es posible que se encuentre pensando más en términos de «lo que he hecho», que en términos de la gracia de Dios.

20. Es muy propenso a ser dogmático en su postura, y llevará a cabo su opinión sin pensar mucho en cómo se siente su pareja.

21. Es un extremista emocional, o sea que o es caliente o frío, y puede enfurecerse o explotar.[2]

Fortalezas de una esposa colérica

1. Carla Colérica es una mujer-que-está-a-cargo; ella les dice a todos los demás qué hacer, y es autoritaria en su forma de ser.

2. Es el tipo de mujer que hace-tambalear-las-cosas y hace-que-las-cosas-sucedan.

3. Es muy enérgica y extrovertida, y siempre está en algo nuevo.

4. Es mandona, puede ser excesivamente agresiva y dominante. Frecuentemente los hombres la consideran una amenaza, y otras mujeres, quienes tienden a querer probar que ella no es tan buena como cree, se resienten con ella y la juzgan.

5. Valiente: cree que puede hacer cualquier cosa que se proponga. Tiene el arrojo que puede ser utilizado de maneras poderosas para bien. Sin importar los obstáculos, se sostendrá firmemente en su creencia de que puede hacerlo.

6. Decidida: ve la vida como una serie de problemas que hay que resolver, o retos que hay que superar.

7. Después de salir de su lugar de trabajo, frecuentemente batalla para quedarse en casa, porque piensa que ahí no hay nada específico qué lograr; con el quehacer de la casa nunca se acaba nada. Esto es porque la rutina de la batalla tras batalla, reto tras reto y conquista tras conquista del lugar de trabajo la hace crecer y le da fuerzas.

8. Es una persona que hace campaña para que se haga justicia —observa las cosas incorrectas y las injusticias de la vida, y se siente impulsada a poner las cosas en orden. Es una persona que defiende los cambios.

9. Productiva: en vista de que la mujer colérica es tan trabajadora, está encauzada a sus

objetivos y es enérgica; tiende a llevar una vida excepcionalmente productiva. Muchas de las mujeres coléricas tienen profesiones exitosas y con un gran potencial. Generalmente ansían algo más que simplemente ser esposas y madres. Debido a su necesidad de ser productivas, tienden a descuidar a su familia.

10. Franca y honesta: Tú no tienes que preguntarte qué está pensando o qué siente, porque te lo dejará saber de frente, lo quieras saber o no. A menudo tiene una excelente percepción de las cosas, la cual es ignorada porque a alguien no le gusta la forma en que la presentó.

11. Disciplinaria efectiva: Explica en detalle y con exactitud lo que espera, y se conduce con un aire de autoridad que inspira confianza, lo cual los niños respetan. Por lo general, sus hijos se portan excepcionalmente bien. A menudo es usada por Dios poderosamente. Con mucha frecuencia tiene ideas brillantes y está absolutamente en lo cierto cuando propone soluciones a los problemas, pero la gente no quiere escucharla o implementar sus ideas. La gente a menudo se complace en oponerse enérgicamente a sus planes. Las mujeres coléricas a menudo son cristianas dedicadas.

12. Es una mujer enérgica que tiene muchas metas en mente. Posiblemente ayude con las finanzas del hogar.[3]

Debilidades de una esposa colérica

1. No es popular: Puede ser enormemente admirada a distancia, pero no les agrada a las personas que la rodean.

2. Malhumorada: puede parecer enojada, distante e inaccesible, aun cuando no esté particularmente de mal humor. Simplemente puede estar tan preocupada con sus propias actividades diarias, que francamente ni siquiera note tu presencia.

3. Se enoja con facilidad —Puede ser desconsiderada con su marido, con sus hijos e incluso con los completos extraños. Piensa que el planeta está poblado de tontos e incompetentes, a quienes, en el mejor de los casos, ella simplemente tolera. Frecuentemente controlará a su familia mediante el miedo y la intimidación. Puede ser áspera y lastimar los sentimientos de las personas con un lenguaje rudo y una actitud áspera y nada cariñosa. Posiblemente también recurra a su aspecto negativo para controlar a su esposo, especialmente si está casada con un flemático, lo cual sucede con frecuencia.

4. Se centra en sí misma: Se interesa solo en sí misma.

5. Usa a las personas: No se toma el tiempo para hacer amistades. No está interesada en una relación que da y recibe en ambos sentidos, la cual se requiere para mantener una amistad prolongada. Sus proyectos y logros la mantienen lo suficientemente ocupada. Se alegra si la ayudas; pedirá favores; te hablará para reportar sus logros, etc. Tiende a ver a las personas como herramientas para alcanzar sus metas y objetivos. En su mente, los proyectos son más importantes que las personas. Esta actitud conduce a conflictos.

6. Impulsiva: A menudo es demasiado impulsiva. Toma acciones enérgicas para obtener

los resultados que quiere alcanzar, pero dejará que otros terminen lo que empezó.

7. Trabajólica: Trabaja horas demás, no obstante, cuando se trata del quehacer del hogar y de tareas más mundanas de la vida y de la maternidad, repentinamente se comporta como una persona perezosa. El hecho verdadero es que está guardando sus energías para lo que ella considera importante.

8. Mandona: da la impresión de ser la personalidad más mandona, más molesta y sábelo-todo del planeta. Es una mujer a quien le gusta estar a cargo.

9. No se somete mucho.

10. No es tierna. No es buena para demostrar amor y afecto; no demuestra tener muchos sentimientos o no se interesa por su marido, trabajadores e hijos.

11. Es franca y tiene una lengua incisiva.

• Puede dar la apariencia de ser insubordinada.

• Es muy crítica, incluso en el área sexual.

12. Una mujer colérica puede agradar más a su jefe en el trabajo o a sus pastores, porque tiene muchos logros. Sin embargo, si el jefe se casara con ella, ¡quizás no podría vivir con ella!

13. Es una mujer fuerte que trata de dominar y dirigir a su marido en todo.

• Posiblemente no lo consulte cuando tome ciertas decisiones importantes.

• De manera natural les dice qué hacer a todos los demás.

14. Quizás tenga temperamento apasionado.

15. Puede ser muy rencorosa hacia su marido.

16. Puede ser tan activa en casa al buscar incontables actividades, que su cónyuge puede sentirse no querido. Incluso puede encontrar actividades qué hacer en la noche.

17. No se da tiempo para conversaciones verdaderas, y se siente fácilmente amenazada por preguntas.

18. Generalmente no es muy popular, porque los varones se sienten amenazados por ella, y otras mujeres a menudo le tienen resentimiento y la juzgan.[4]

Notas

1. Tim LaHaye, *I Love You but Whay Are We So Different?* [Te amo, pero, ¿por qué somos tan diferentes? (Deerfield, Florida, Editorial Vida, 1995), pp. 19, 20, 37, 40 del original en inglés.

2. Joyce Meyer, *Help Me I'm Married!* [¡Ayúdenme, estoy casada!], (Fenton, Missouri: Warner Books, 2000), 229.

3. Tim LaHaye, *I Love You but Whay Are We So Different?* [Te amo, pero, ¿por qué somos tan diferentes?] (Deerfield, Florida, Editorial Vida, 1995), pp. 21, 23 del original en inglés.

4. Ibid., 21, 23.

[2]Espástico: Afectado de espasticidad que es un tono muscular exagerado de origen cerebral que se manifiesta por espasmos.

CAPÍTULO 19

Lo que significa tener un marido o una esposa melancólico(a)

Fortalezas de un marido melancólico

1. Manuel Melancólico es analítico, se sacrifica, es talentoso y perfeccionista.

2. Tiene una naturaleza emocional muy sensible.

3. Se deleita en las bellas artes.

4. Es un amigo muy fiel, pero no hace amistades con facilidad.

5. Rara vez se anima a conocer personas, más bien permite que estas se acerquen a él.

6. Es el más fiable de todos los temperamentos, debido a sus tendencias perfeccionistas.

7. Tiene un fuerte deseo de ser amado por los demás.

8. Debido a que es analítico, diagnostica con exactitud los obstáculos y peligros de cualquier proyecto en cuya planeación esté participando. Esto hace que no le entusiasme mucho empezar un nuevo proyecto.

9. Es posible que en ocasiones produzca alguna gran obra de arte, pero un logro de este tipo es seguido de grandes ataques de depresión.

10. El significado más grande de la vida lo encuentra mediante el sacrificio personal, y generalmente elige una vocación difícil que involucre sacrificio.

11. Ningún temperamento tiene tanto potencial natural cuando es vigorizado por el Espíritu Santo. Puede alcanzar su potencial si piensa en los aspectos positivos de la vida, y si es una persona que agradece y alaba.

12. Puede ser rico debido a su auto-suficiencia y al trabajo arduo.

13. Sabe escuchar.

14. Puede ser dedicado y sacrificado.

15. Es fiel y leal, lo que lo hace ser productivo.

16. Es muy ordenado.

17. Puede desgastarse tanto buscando la compañera perfecta, que puede tardarse en elegir una.[1]

Debilidades de un esposo melancólico

1. Su primera reacción a cualquier cosa es negativa. Es susceptible a tener pensamientos negativos y empeora el problema al verbalizarlos; esto arruina a su esposa, hijos y amigos.

2. A su temperamento se le llama "el temperamento oscuro", porque con frecuencia padece depresiones.

3. Constantemente está examinando su vida espiritual, la cual resulta insuficiente dentro de su propia mente, aun cuando lo más seguro es que él sea más devoto que otros.

4. Carece de confianza.

5. Necesita ser motivado externamente por Dios, por otras personas o por proyectos. Al parecer, la mayoría de los profetas de la Biblia fueron melancólicos, por ejemplo, Moisés y Elías.

6. Está sujeto a cambios de estado de ánimo y puede ser muy sensible.

• Tiene la tendencia de ser introvertido, y sus estados de ánimo también varían.

• A veces puede actuar de manera extrovertida, y en otras ocasiones estar melancólico y deprimido.

• Cuando está melancólico, se vuelve retraído y antagónico.

7. Puede ser rígido y calculador, y no generoso.

8. Se guarda muchas cosas, las cuales salen repentinamente.

9. Ve el lado negativo de las cosas y es crítico, lo cual hace difícil permanecer cerca de él.

10. Es posible que no platique mucho en casa.

11. Necesita mucho amor.

• Las experiencias decepcionantes lo hacen renuente a fiarse de las personas.

• A menudo sospecha cuando otros lo buscan o lo colman de afecto.

• Necesita que le digan que es deseado y amado.

12. Puede parecer insoportable.

13. Se le dificulta perdonar.

14. Es muy selectivo respecto al vestuario, los colores y en cuanto a qué comer.

15. Es quisquilloso y constantemente está arreglando las cosas. Le molesta una esposa desordenada.[2]

Fortalezas de una esposa melancólica

1. Melisa Melancólica es una ama de casa meticulosa: le gusta crear y mantener el hogar ejemplar. Generalmente es una decoradora fabulosa y una cocinera gourmet. Emprende las tareas domésticas de una manera bien organizada y con autodisciplina. No espera a tener visitas para ponerse a limpiar.

2. Organizada: sus habilidades de organización se extienden más allá de su hogar.

Abarcan la oficina, el hogar, los negocios y la iglesia. Su escritorio generalmente está en perfecto orden. Los cajones muestran que es melancólica. Ella lleva un planificador diario y mantiene registros de cosas como las reparaciones de los autos. Es del tipo de personas que te invitan a cenar y esperan una invitación a cambio, entonces te invitan otra vez.

3. Lee y mantiene registro de todos los temas, y por consiguiente puede dar consejo sobre todas las cosas.

4. Le preocupa la salud de su familia. Se asegurará de que las vitaminas y otras medicinas se tomen con diligencia.

5. Está perfectamente arreglada: siempre se ve perfectamente acicalada. Su apariencia es impecable y elegante; es una persona bien arreglada y hace todo para mantener perfecta hasta la apariencia de sus hijos pequeños.

6. Anfitriona maravillosa: le gusta preparar comida para otros, o hacer cosas por el estilo.

7. Minuciosa: generalmente lee los manuales de instrucciones que vienen con los aparatos domésticos. Por esta razón, sus aparatos domésticos le duran más tiempo.

8. Le gusta hacer las cosas de la manera correcta y da gran énfasis a lo que funcionó en el pasado.

9. En su caminar cristiano, consistentemente tiene un tiempo de quietud, y de manera sistemática cultiva las disciplinas espirituales que conducen a una vida cristiana más profunda.

10. Considerada: recuerda los cumpleaños y los días festivos con tarjetas y regalos, y no del tipo de regalos que se toman de una repisa precipitadamente. Da regalos que fueron cuidadosamente elegidos y comprados con semanas de anticipación.

11. Ahorrativa: absolutamente ahorrativa. Sin importar cuánto dinero tenga, quiere gastarlo sabiamente.

12. Cuidadosa para tomar decisiones: Es muy precavida cuando toma decisiones, y puede ser considerada lenta por los demás. Investiga todos los ángulos posibles. Con frecuencia puede evitar el problema en el que la mayoría de las personas caen, porque en primer lugar toma decisiones sabias, y obstaculiza los problemas antes de que empiecen.

13. Sofisticada: En lugar de ver películas superficiales hace que sus hijos vean películas clásicas. Lee material documentado, y no material frívolo.

14. Es ordenada y bien organizada.

15. Es inteligente.

16. Es una persona muy leal y dedicada.[3]

Debilidades de una esposa melancólica

1. Pone estándares poco realistas para todo, desde los quehaceres de la casa, hasta el

desempeño académico y deportivo. A causa de esto, tiene muchas posibilidades de crear mucho estrés para sí misma y para aquellos que están cerca de ella.

2. Poco popular: Puesto que la mujer melancólica es muy callada y meditabunda, puede ser considerada como una persona fría y distante, lo cual puede hacerla poco popular, aunque en realidad es posible que sea tímida y reservada.

3. Es precavida para hacer amigos debido a que en el pasado ha sido lastimada por amistades que la han decepcionado, y quiere proteger su corazón.

4. Frecuentemente protege mucho su vida personal y sus emociones, por miedo a que si ella se acerca demasiado, sus imperfecciones podrían revelarse.

5. Precavida al hacer amigos, porque el amigo perfecto no es fácil de conseguir. Cuando aquellos que están cerca de ella no cumplen con sus expectativas (como escuchar sus interminables historias trágicas, contadas con detalles meticulosos; saber cuándo y por qué está deprimida; ser capaces de descifrar por qué y cuándo lo está, esperando también que recuerdes su cumpleaños) puede resentirse extremadamente.

6. Inflexible: Demanda estricta adherencia a sus muchos, muchos principios y reglas. Para ella, generalmente hay una forma de hacer las cosas bien.

7. Para su familia y amigos, puede ser una capataz severa. A veces está tan ocupada organizando cómo debería ser la vida, que se le olvida disfrutarla.

8. Tiene tendencias a la infelicidad —planea el día y no quiere que nada altere sus planes y horarios. Cuando esto sucede, se frustra y se desanima, y por lo tanto se deprime.

9. Rencorosa: Recuerda detalles de errores, y es el tipo de persona que le dice a su marido: «Ah sí, y qué tal el 9 de julio de 1980, cuando…», y luego continúa explicando la ofensa con exactitud detallada.

• Al igual que las esposas coléricas, ella tiene problemas con el perdón.[4]

10. Mezquina: Las mujeres melancólicas pueden obsesionarse tanto respecto al ahorro de dinero que pueden terminar ahorrando de maneras innecesarias que generan privaciones innecesarias.

11. Tiene cambios extremos de estado de ánimo.

• En la vida o en el sexo, puede ser tan apasionante y estimulante como nadie más.

• También es posible que no muestre interés en nadie ni en nada en lo absoluto, incluyendo el amor.

12. No está interesada en tener contacto sexual con frecuencia, aunque no tiene inconveniente en tener un buen desempeño ocasional. Es probable que se interese en el sexo solamente cuando necesite quedar embarazada, y luego pierda todo interés una vez logrado su objetivo.

13. Es el tipo de esposa que muy probablemente te recompensaría o te castigaría con el sexo, porque el entorno no estuviera perfecto o porque no todo estuviera en su lugar, y por lo tanto ella no podría actuar.

14. Lo más probable es que sea demasiado moderada respecto a la vida, al sexo y a su cuerpo. Posiblemente recurra a argumentos religiosos para evitar tener contacto sexual.

15. Con ella, los asuntos de menor importancia se convierten en problemas enormes.

16. Toma enorme venganza de cosas pequeñas. Piensa que las cosas deberían hacerse de otra manera: «por qué tan tarde, por qué en la mañana, por qué no te has bañado, etc.».

17. Frecuentemente está celosa de la amistad que su esposo tiene con otras personas.

• Es común que después de una reunión social ella vaya a casa en un silencio glacial, muy enojada y culpando a su cónyuge por ser amistoso y platicador con todos los demás en la reunión, ya que a menudo se casa con un hombre sociable y amistoso con todos (un sanguíneo).

• Acusa a su esposo de estar coqueteando.

• En vista de que el ego de su marido obtiene pocos elogios, él imprudentemente los busca en las reuniones sociales, y es posible que con frecuencia piense: «Nada de lo que hago satisface a esta mujer».

18. Tiene la tendencia a la auto-compasión y a la depresión. Puede caer en depresión y en falta de interés en la vida debido a un leve rechazo.

19. Es incapaz de disfrutar de la vida, de la felicidad, y de la paz y el amor que Dios le da, debido a que se enfoca en las imperfecciones.

20. El mayor problema en la vida de una mujer melancólica es su tendencia a la auto-compasión. Un leve rechazo puede hacer que ella mantenga pensamientos de auto-compasión que llevan a la depresión, hasta que deje de interesarle el amor o cualquier otra cosa.

21. Se le dificulta aceptar a su marido como es, sin hacerle cambios muy importantes a su vida y actividades. Se le dificulta permitirle a Dios que cambie a su marido en Su tiempo.

22. Es una persona inhibida y reprimida; es incapaz de dar mucho amor. Necesita aprender que cuando ella siembre [amor, amistad], cosechará [amor y amistad] a cambio.

Notas

1. Tim LaHaye, *I Love You But Why Are We So Different?* Te amo, pero, ¿por qué somos tan diferentes? (Deerfield, Florida, Editorial Vida, 1995), pp. 44, 46 del original en inglés; Joyce Meyer, Help Me I'm Married! [¡Ayúdenme, estoy casada!] (Warner Books, Fenton, Missouri, 2000) 227.

2. Tim LaHaye, *I Love You But Why Are We So Different?* Te amo, pero, ¿por qué somos tan diferentes? (Deerfield, Florida, Editorial Vida, 1995), pp. 44, 46 del original en inglés.

3. Ibid.,13 - 17.

4. Joyce Meyer, *Help Me, I'm Married*! [Ayúdenme, estoy casada!], (Warner Books, Fenton, Missouri, 2000), 227.

CAPÍTULO 20

Qué significa tener un marido o una esposa flemático(a)

Fortalezas de un marido flemático

1. Felipe Flemático es la persona con quien te puedes relacionar con más facilidad, y por naturaleza es el más agradable de todos los temperamentos.

2. Es calmado y sereno, y nunca parece agitarse cualesquiera que sean las circunstancias que lo rodean.

3. Es coherente todas las veces que lo ves.

4. Siente mucha más emoción de lo que aparenta en la superficie.

5. Tiene la capacidad de apreciar las bellas artes y las mejores cosas de la vida.

6. No le faltan amigos, porque disfruta a las personas y tiene un sentido natural de humor ingenioso.

7. Él es del tipo de individuos que pueden hacer a una multitud desternillarse de risa, y sin embargo nunca sonreír.

8. Es capaz de ver algo humorístico en otros y en sus acciones, y de esta manera mantener un enfoque positivo de la vida.

9. Tiene una memoria retentiva y es capaz de ser un buen imitador.

10. Generalmente se ríe de los otros tipos de temperamentos.

11. El flemático tiende a ser un espectador de la vida, e intenta no involucrarse mucho en las actividades de otros.

12. No se le puede motivar fácilmente más allá de su habitual rutina diaria.

13. Sin embargo, cuando se le estimula a actuar, es competente y sus cualidades eficientes se vuelven evidentes.

14. Por sí mismo no va a ofrecerse como voluntario para el liderazgo, pero cuando se ve forzado, da pruebas de ser un líder muy capaz.

15. Hace las veces de un conciliador natural.[1]

Las debilidades de un marido flemático

1. Carece de empuje y ambición.

2. Raramente excede el status quo y siempre parece hacer lo que se espera.

3. Raramente inicia una actividad, y generalmente da excusas con el fin de evitar involucrarse en las actividades de otros.

4. Es egoísta, aunque esto generalmente no es tan obvio; además es tan gentil y propio que pocas personas se dan cuenta. El egoísmo lo hace ser auto-indulgente e indiferente respecto a la necesidad que su familia tiene de llevar a cabo algunas actividades.

5. Es avaro, excepto con la ropa para sí mismo o con las herramientas para su trabajo.

6. Nadie puede ser más testarudo que un flemático, pero es tan diplomático respecto a esto que las personas no se dan cuenta.

7. Nunca confronta a otra persona abiertamente ni se rehúsa a hacer algo, pero de alguna manera se las ingenia para no hacerlo.

8. En situaciones familiares, no es frecuente que grite o discuta; solamente da largas al asunto o rehúsa moverse.

9. Por su estilo pasivo y relajado, puede ser exasperante para una compañera más agresiva. Particularmente, las personas sanguíneas y coléricas luchan con sus cónyuges flemáticos, porque están acostumbradas a tomar decisiones rápidas y radicales.

10. Un flemático podría ser confundido con un cristiano, incluso no siendo creyente.

11. Es cortés y diplomático en cuanto a la expresión de la vieja naturaleza.

12. Una de sus debilidades principales es que tiene muy poca motivación.

13. Los flemáticos son muy temeroso bajo la superficie, y este temor puede ocasionar muchos problemas.

14. Son propensos a dejar las cosas para después.

15. Son propensos a ser lentos y metódicos para tomar decisiones, lo cual puede enfurecer a los otros temperamentos.

16. Tienen la tendencia de tomar decisiones, lenta y metódicamente, lo cual puede enfurecer a los otros temperamentos.

17. En el matrimonio, a un flemático se le hace muy fácil dejar por completo la toma de decisiones a su cónyuge, quien es más poderosa y llena de vida.

18. Finanzas:

• Es un hombre poco motivado.

• No es probable que tenga grandes logros.

• Posiblemente no sea rico, ni tenga éxito o progrese.

• A menudo puede ser tacaño y posiblemente no provea mucho.

19. Sexo

• No está motivado.

• Actúa con cualquier cosa que le den.

• Es más tranquilo y relajado.

20. Comunicación y compañerismo:

• No es muy probable que comunique las cosas apropiadas, por ej., podría recurrir a la diplomacia a expensas de la familia.

• Se duerme en cuanto se sienta.

• No tiene mucha disposición para sacar a la familia a pasear.

21. Emociones:

• Tiene miedo de muchas cosas y tiene la tendencia de preocuparse.

• Puede ser gobernado por su esposa.

22. Espiritualmente:

• No está motivado.

• Es tranquilo y relajado, y no tiene empuje.

• Es muy probable que no comience o produzca algo.

23. Compromiso:

• Posiblemente muestre lealtad hacia varias personas, también es agradable y diplomáticamente balanceado.

• No siente una fuerte atracción hacia ninguna persona; tienes que conocerlo a fondo para conocer su verdadero corazón o lealtad.

24. El hogar:

• Es propenso a dejar las cosas para más tarde, y es probable que deje de hacer cosas importantes.

• Se toma su tiempo respecto a las cosas.

• Es testarudo.

25. Relaciones personales:

• Posiblemente nunca proponga matrimonio y nunca se case.

26. Hijos:

• No es probable que sea él quien discipline a sus hijos.

27. Actitud:

• Es amable y rara vez se enoja.

• Tiene una manera de conseguir que se haga lo que él quiere.

28. El mando:

• Se rehúsa a tomar el liderazgo.

• Se rehúsa a tomar decisiones.

• Puede ser tacaño, terco y egoísta de manera diplomática.

• Si las cosas no funcionan, puede deslizarse lentamente dentro de una coraza de silencio.

Fortalezas de una esposa flemática

1. Fernanda Flemática es reconfortante: No enfoca su atención en sí misma pero atrae a sí a las personas lastimadas. Esto es porque las personas lastimadas perciben que han encontrado a alguien seguro que las escuche. Incluso completos extraños tienden a sincerarse con la mujer flemática contándole sus problemas y recibiendo consuelo de ella.

2. Realmente siente el dolor de otros.

3. Te llamará solamente para ver si todo está bien.

4. Es una oyente comprensiva con un interés genuino por los demás.

5. Es capaz de escuchar las penas de la gente durante horas interminables, sin tratar de darte las soluciones o de interrumpir tu historia.

6. Se deleita sinceramente al ministrar las necesidades que afectan a las personas profundamente.

7. Considerada: Piensa en otros y en cuáles podrían ser sus necesidades, y trata de ayudar.

8. Atenta: Le encanta mandar notas y tarjetas.

9. Leal: Es una amiga muy leal; una vez que es tu amiga, lo es para siempre. Firmemente mantiene relaciones profundas y duraderas con un pequeño círculo de amigos de la infancia.

10. Posiblemente crezca en ella la sensación de que otros no son recíprocos en la amistad.

11. Conciliadora: Raramente se estanca en los conflictos interpersonales. La armonía le da alas, y ella hará lo posible para mantenerla.

12. Es rápida para adaptarse a las personas que están cerca de ella, y nunca insiste en que las cosas sean a su manera. Tiene un deseo sincero de complacer a los demás.

13. Tiene la maravillosa habilidad de ver cada uno de los aspectos de un asunto, y de ayudar a otros a ver el punto de vista de la otra persona.

14. Sus habilidades de mediadora son valiosas en la iglesia y en el trabajo, así como en su vecindario.

15. Confiable: Estará ahí aun en los tiempos difíciles.

16. Protectora: Con sus hijos y su familia.

17. Se da tiempo para los niños, posiblemente tenga una familia grande.

18. Paciente: No se enoja con facilidad; está dispuesta a ir con la corriente, y no insiste en que las cosas se hagan a su manera.

19. Fiel: Tiene una habilidad excepcional para absorber dolor emocional y aun así mantener su compromiso con otra persona. Seguiría siendo fiel a un matrimonio difícil mucho más tiempo después de que la mayoría de las mujeres ya se habrían dado por vencidas; pero cuando decide que termina, realmente termina.

20. Cuida de otros con apego: Está dispuesta a hacer a un lado sus propias necesidades para satisfacer las de otros. Las mujeres flemáticas generalmente son consejeras, maestras, enfermeras, etc. Generalmente dirigen estudios bíblicos o un ministerio para mujeres.[3]

Las debilidades de una esposa flemática

1. Poco entusiasta: No se emociona más de lo necesario por logros y hazañas. Su meta es conservar su limitada provisión de energía. Esta falta de entusiasmo puede provocar conflictos significativos en sus relaciones con la familia y amigos, quienes pueden interpretarla como una falta de amor, de admiración, de importancia o de interés e incluso puede dar como resultado un daño emocional en sus seres queridos.

2. No comprometida: Las mujeres flemáticas pueden esconderse tras la maternidad y usarla como justificante para no involucrarse.

3. Temerosa: Es temerosa y está plagada de "qué tal si". De hecho los temores e inseguridades pueden paralizarla, y esto puede deteriorar sus relaciones personales.

4. Indolente: ¡No destaca en el trabajo! A menudo busca hacer lo estrictamente mínimo posible, y aun así sale adelante. Su casa puede estar desorganizada, pero quizás no al grado que la de una mujer sanguínea. Las flemáticas pueden ser adictas a la TV, y su estilo de vida parsimonioso puede llevarlas a tener un peso excesivo.

5. Comprometida: Es una seguidora por naturaleza, y puede comprometer sus estándares para encajar con cualquier persona con la que pase la mayor parte del tiempo. Debido a esto, puede caer en malas compañías.

6. Evita la confrontación: Puede facilitar que otros se comporten irresponsablemente cuando están cerca de ella debido a que puede condescender con cierto comportamiento simplemente para complacer o para evitar una confrontación. Tiene que aprender a retroceder con firmeza y de manera amorosa, así como permitirle a la gente cosechar las consecuencias lógicas de sus elecciones.

7. Testaruda: No se queja o discute, pero posiblemente defienda su posición callada y serenamente, mientras que las personas con otros temperamentos se ponen como fieras por su negativa a cooperar.

8. Si hay problemas con su esposo, dirige su atención hacia sus hijos.

9. Teme ser avergonzada o expuesta así como tener conflictos. Consecuentemente no fácilmente dice cosas desagradables de su matrimonio.

10. Se cree justa, y a menudo no es apasionada espiritualmente. No es apasionada para nada.

11. Es egoísta:

• Se interesa en ella misma, se protege y se retrae.

• Esto es una manifestación de una vida egoísta, llena de interés en sí misma.

• Puede provocar que las personas que la rodean estén resentidas con ella por ser reservada o egoísta.

12. No le interesa su forma de vestir.

13. En casa puede ser desorganizada y negligente con la limpieza.

• Es holgazana.

• Es desordenada porque le gusta que todo sea fácilmente accesible.

14. Posiblemente considere que su compañero activo es perverso porque la lleva a rastras a lugares donde hay mucha actividad y muchas personas, cuando ella solo quiere descansar.

15. Necesita un sentido de valía. Las flemáticas se sienten inferiores y poco amadas cuando hay críticas constantes.

• Fácilmente podría asumir la culpa por todos los problemas de su matrimonio.

• Se le dificulta amar a alguien cuyo interés principal sea asegurarse de que ella es quien está equivocada. Las flemáticas languidecen si hay críticas.

16. Posiblemente viva continuamente agraviada, dolida y confusa, porque a las flemáticas les gusta evitar el conflicto.

17. Es difícil estimularla sexualmente.

• Rara vez tiene la iniciativa en la actividad sexual.

• Es pasiva, cadavérica.

• No pone en práctica la variedad, y necesita aprender a interesarse y a ser provocativa en su vida sexual.

18. No comunica la verdad respecto a sus sentimientos:

• Puede vivir una vida de engaño.

• Intenta que otros se ocupen de sus problemas.

19. Puede volverse pasiva en su matrimonio a medida que el tiempo avanza.

20. Se esfuerza arduamente para tomar decisiones, y en sí, bajo la superficie, se siente insegura de sí misma.

• Puesto que las flemáticas difícilmente comparten sus verdaderos sentimientos, generalmente ella no hará confrontaciones de frente.

• Con frecuencia recurrirá al sarcasmo y a las críticas sutiles para lastimar a su compañero, y algunas veces en frente de las personas.

21. Le falta motivación, le encanta aplazar las decisiones, y es propensa a olvidar fechas y compromisos.

22. Generalmente es más lenta para defenderse o para defender a otros, y a menudo es lenta para enojarse.

23. Espera a que haya crisis para actuar, porque siempre tiene la esperanza de que alguien más resuelva la situación, o de que todo acabará solo.[4]

Notas

1. Tim LaHaye, Te amo, pero, ¿por qué somos tan diferentes? (Deerfield, Florida, Editorial Vida, 1995), pp. 47, 50 del original en inglés.

2. Ibid.

3. Joyce Meyer, Help Me, I'm Married! [¡Ayúdenme, estoy casada!] (Warner Books, Fenton, Missouri: 2000), 232

4. Ibid.

SECCIÓN 6
LOS PROBLEMAS Y LAS SOLUCIONES

CAPÍTULO 21

Solución de problemas en el matrimonio

Introducción

El hogar es un jardín. Constantemente debemos quitar la hierba mala que continuamente aparece en el jardín, de manera que las semillas que plantamos puedan crecer bien. Todo matrimonio normal tiene problemas y retos, y solo cuando hay fuego puedes ver cuál de las ramas que te rodean en realidad es una víbora.

Entonces, habiendo recogido Pablo algunas ramas secas, las echó al fuego; y una víbora, huyendo del calor, se le prendió en la mano.

Hechos 28:3

En otras palabras, el carácter del cónyuge se muestra claramente en tiempos de conflicto.

Mas también si te casas, no pecas; y si la doncella se casa, no peca; pero los tales tendrán aflicción de la carne, y yo os la quisiera evitar.

1 Corintios 7:28

Recuerda la oración de San Francisco Javier:

«*Dios, concédeme el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar; la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, y la sabiduría para conocer la diferencia*».

Las áreas de mayor problema en el matrimonio

a) Comunicación

b) Sexo

c) Dinero

d) Temperamento

e) Hijos

f) Suegros

g) Trabajo

h) Quehacer de la casa

i) Infidelidad

Estrategia

Hermanos, si alguno fuere sorprendido en alguna falta, vosotros que sois espirituales, restauradle con espíritu de mansedumbre, considerándote a ti mismo, no sea que tú también seas tentado.

Gálatas 6:1

A las parejas casadas les conviene hacer todo lo posible para prevenir que se presenten problemas en sus matrimonios.

Las medidas preventivas siempre son mejores que las soluciones para remediar los problemas.

Sin embargo, la realidad de una relación matrimonial es que sin importar lo que hagas, de pronto surgirán inconvenientes que llevan a problemas. Si se presentan problemas, tu estrategia para resolverlos debe ser la siguiente:[1]

a) Orar por la situación.

b) Tener la seguridad de que hay una solución.

c) Mencionar el inconveniente (con un espíritu de mansedumbre; no ser combativo).

d) Identificar las causas (sinceramente). Ver la raíz, no a la punta del problema.

e) Si es necesario, consultar a tus pastores.

Métodos para resolver problemas

1. Debes estar dispuesto a llegar a un arreglo.

En el matrimonio no hay ganadores ni perdedores puesto que son una carne.[2] Cuando hay un claro desacuerdo, la decisión del marido debe prevalecer, y la esposa debe apoyarla, aun cuando resulte estar equivocado. Sin embargo, el hombre no debe ser dominante. No debe ser un dictador en su casa.[3]

2. Cosas que deben evitarse cuando se resuelven problemas:

a) No grites.

b) No comentes tus problemas con tus familiares o amigos.

c) No estalles en llanto.

d) No utilices el sexo como un arma (no te niegues a él/ella).

e) No te rehúses a comer alimentos preparados.

f) Nunca utilices la palabra DIVORCIO durante las riñas.

g) Evita los consejos de los impíos.

3. Ten una actitud y un espíritu de perdón.

El perdón es muy esencial para la subsistencia del matrimonio.[4] No seas amable con los de afuera, pero impaciente y desconsiderado con tu cónyuge.

4. Debes estar preparado para hablar del inconveniente con franqueza.

La persona ofendida debe estar dispuesta a demostrar sus sentimientos sinceramente, y a expresarlos con amor, en lugar de quejarse continuamente, gritar o enterrar las cosas.

Porque lleno estoy de palabras, Y me apremia el espíritu dentro de mí. De cierto mi corazón está como el vino que no tiene respiradero, Y se rompe como odres nuevos. Hablaré, pues, y respiraré; Abriré mis labios, y responderé.

Job 32:18-20

5. La otra parte debe estar dispuesta a aceptar su culpa y a disculparse.

"DISCÚLPAME." Esta palabra puede resolver casi todas las riñas. Sé humilde y no pienses que disculparte es difícil.

Y cuando estéis orando, perdonad, si tenéis algo contra alguno, para que también vuestro Padre que está en los cielos os perdone a vosotros vuestras ofensas. Porque si vosotros no perdonáis, tampoco vuestro Padre que está en los cielos os perdonará vuestras ofensas.

Marcos 11:25-26

6. No permitas que ningún problema afecte tus acciones futuras[5]

Notas para los consejeros:

1. Nuestra consejería matrimonial se aplica a la pareja ideal; ambos son nacidos de nuevo y se someten a la Palabra de Dios.

2. Si ninguna de las dos partes está completamente sujeta a los pastores y a la iglesia, no puedes realmente resolver los problemas.

3. Si la persona no es de tu iglesia, no pierdas mucho tiempo, porque no está completamente sometida a ti.

4. No tomes partido al resolver los problemas.

5. No respondas a la pregunta «¿Qué debo hacer?» de manera directa. Las personas dirán que tú las hiciste hacer cualquier cosa que hayan hecho.

6. No seas tan vago de manera que la gente no pueda entender lo que estás diciendo.

Notas

1. Charles R. Swindoll, *Strike the Original Match* [Descubre a la pareja original] (Portland, Oregon: Multnomah Press, 1980), 106 - 66.

2. Les Carter, *The Push-Pull Marriage: Learning and Living the Art of Give and Take* [El matrimonio que jala y estira: Cómo aprender y vivir el arte de dar y recibir] (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1985), 67 - 81.

3. H. Norman Wright, *Comunicación: la clave para su matrimonio* (Editorial Unilit, 2000 (pp. 38, 163 – 6 del original en inglés).

4. Bob and Jan Horner, *Resolving Conflict in Your Marriage* Cómo resolver conflictos en su matrimonio (Editorial Unilit, pp. 70 – 71 del original en inglés)

5. Dennis and Barbara Rainey, *Starting Your Marriage Right* [Cómo comenzar bien tu matrimonio] (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publishers, 2000), 48 - 51; Neil T. Anderson and Charles Nylander, El Matrimonio Cristocéntrico (Editorial Unilit, 1997) p. 137 del original en inglés.

CAPÍTULO 22

Los suegros

1. Debes saber que cuando te casas con una persona, te casas con sus antecedentes, su situación familiar, su situación financiera, su estado de salud y con todo.

2. Tus suegros están íntimamente relacionados con tu cónyuge. Ellos son sus padres o custodios.

3. La Biblia exhorta a tu cónyuge a que honre a sus padres o figuras paternas, y tú debes hacer lo mismo.

Honra a tu padre y a tu madre, que es el primer mandamiento con promesa; para que te vaya bien, y seas de larga vida sobre la tierra.

Efesios 6:2-3

4. Tus suegros son como tus padres adoptivos.[1]

5. Debes creerle a Dios para amarlos incondicionalmente como dice en 1 Corintios 13:4-8, incluso si piensas que no les agradas.

El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser; pero las profecías se acabarán, y cesarán las lenguas, y la ciencia acabará.

1 Corintios 13:4-8

6. Ningún cónyuge debe hacer del hogar de sus padres su verdadero hogar. La Biblia exhorta a las parejas a dejar a sus padres y a unirse entre ellos.[2]

7. Traten de no hacer discriminación entre los padres de ambos, en cuanto al cuidado, mantenimiento, finanzas, etc.

8. Reconozcan la realidad de que no todos los padres tienen las mismas necesidades, por lo tanto no pretendas que sus necesidades sean idénticas. Por ejemplo, puede ser que un padre necesite remesas, mientras que el otro quizás necesite que lo recuerden solamente en sus cumpleaños.

9. No te quejes de tu cónyuge con tus padres. Es probable que se predispongan en su contra. Permite que el amor cubra la multitud de faltas de tu pareja, y cuando necesites ayuda, busca consejería pastoral.

El odio despierta rencillas; Pero el amor cubrirá todas las faltas.

Proverbios 10:12

10. Por lo general, la mujer puede impulsar al esposo a encargarse del hogar. Él debe proveer estas necesidades con amor.

11. Recuerda que tu familia recién creada tiene prioridad: quien no se encarga de los propios integrantes de su familia es peor que un incrédulo.[3]

Porque si alguno no provee para los suyos, y mayormente para los de su casa, ha negado la fe,

y es peor que un incrédulo.

1 Timoteo 5:8

12. Debes saber que, al igual que tus padres, tus suegros pueden hacer cosas inaceptables. La diferencia es que posiblemente no seas capaz de decirles a tus suegros tus verdaderos sentimientos sin crear problemas; así que aprende a pasar por alto ciertas cosas.

13. Sé tu mismo con tus suegros, siempre y cuando no seas ofensivo(a).

14. No permitas que tus padres desarrollen el hábito de hablarte mal de tu cónyuge, ya sea directa o indirectamente. Ustedes son uno.

15. Tus suegros pueden darte una bendición, dependiendo de cómo los trates. Noemí bendijo a sus nueras cuando ellas tuvieron que regresar con los suyos.[4]

Y Noemí dijo a sus dos nueras: Andad, volveos cada una a la casa de su madre; Jehová haga con vosotras misericordia, como la habéis hecho con los muertos y conmigo.

Ruth 1:8

Notas

1. Margaret Hardisty, *Forever My Love* [Para siempre mi amor], (Irvine, California: Harvest House Publishers, 1975), 114.

2. Gary Chapman, *Towards a Growing Marriage* [Hacia un matrimonio en crecimiento], (Chicago: Moody Press, 1996), 165 -171.

3. Consulta también, Gloria Call Horsley, *In-Laws: A Guide To Extended Family Therapy* [Los suegros: Guía para la terapia de la familia extensiva], (New York: John Wiley & Sons Inc., 1996), 59 - 60. Gloria dice que la pareja que quiera construir un matrimonio fuerte debe invertir, al inicio de su vida matrimonial, tiempo y esfuerzo fortaleciendo los lazos matrimoniales, mientras redefinen sus vínculos con sus familias originales. Mientras la lealtad que anteriormente ambos tenían hacia sus padres todavía continúa en la vida de la pareja, esta debe ser redefinida de manera que la nueva lealtad entre ellos tenga prioridad.

4. Ibid., 213 - 214. Si deseas tener una mejor relación con tus suegros, concéntrate en ti primero; a medida que seas mejor yerno o nuera, es probable que te relaciones mejor y que tengas más éxito con tus suegros; Norman Wright, *An Answer to In-Law Relationships,* [Una respuesta para las relaciones con los suegros] (Irvine, California: Harvest House Publishers, n.d.), 29 - 47.

CAPÍTULO 23

El hogar adoptivo

Cómo vivir con los hijos o con algún familiar del cónyuge

1. Debes saber que esta no es una situación ideal, ya que los hijos en casa no se están quedando con su verdadero(a) padre o madre.

2. Espera tener algunos desafíos debido a que tienes que amar a un extraño. Puede resultar difícil, pero puede valer la pena.

3. Reconoce que los huérfanos de padre o madre tienen un lugar especial en el corazón de Dios, quien ha dicho que Él personalmente va a pelear en contra de quienes los opriman.

A ninguna viuda ni huérfano afligiréis… y mi furor se encenderá, y os mataré a espada, y vuestras mujeres serán viudas, y huérfanos vuestros hijos.

Éxodo 22:22, 24

…Tú eres el amparo del huérfano… Para juzgar al huérfano y al oprimido, A fin de que no vuelva más a hacer violencia el hombre de la tierra.

Salmos 10:14, 18

4. Te casaste con tu cónyuge con estos antecedentes. Acéptalo.

5. Debes amarlos incondicionalmente (agape) sin esperar una recompensa.

El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser; pero las profecías se acabarán, y cesarán las lenguas, y la ciencia acabará.

1 Corintios 13:4-8

6. Reconoce que el hijo o hija tiene una relación estrecha con tu cónyuge y que él/ella lo/la ama. Considera el estado de ánimo de Abraham cuando tuvo que enviar lejos a Agar y a Ismael.

Y vio Sara que el hijo de Agar la egipcia, el cual ésta le había dado a luz a Abraham, se burlaba de su hijo Isaac. Por tanto, dijo a Abraham: Echa a esta sierva y a su hijo, porque el hijo de esta sierva no ha de heredar con Isaac mi hijo. Este dicho pareció grave en gran manera a Abraham a causa de su hijo.

Génesis 21:9-11

7. Antes de que te cases decide acerca de la relación del otro padre con el hijo(a). Es aconsejable que él tenga una mínima interferencia en tu nuevo hogar. No es necesario que haya una interacción frecuente entre los padres del niño. Si es posible, para evitar cuestionamientos y desconfianzas, consigue que una persona neutral actúe como enlace.

8. Siempre procuren ser una pareja unida frente a los niños.

9. Debes estar consciente de la realidad de los hijos adoptivos que tengan resentimiento.[1]

Y vio Sara que el hijo de Agar la egipcia, el cual ésta le había dado a luz a Abraham, se burlaba de su hijo Isaac.

Génesis 21:9

10. Cree que Dios pelea ciertas batallas por ti.

11. Cuando sea necesario, busca consejo.

12. No fomentes ni estimules ninguna desavenencia entre tu cónyuge y el hijo adoptivo.[2]

13. Que no se te vea haciendo alianzas con el hijo de tu cónyuge.

14. Acepta el hecho de que los niños no son criaturas perfectas. Tus propios hijos también pueden ser rebeldes, o estar llenos de errores. También necesitas concentrarte en tus hijos adoptivos. Trátalos con amor. Por otra parte, no siempre pienses que las correcciones de tu cónyuge a los hijos adoptivos son resultado del odio. Permite que tu cónyuge ejercite a los hijos adoptivos de acuerdo con los principios bíblicos.[3]

Notas

1. F. Philip Rice, *Intimate Relationships, Marriages and Families* [Relaciones íntimas, matrimonios y familias] (Mountain View, California: Mayfield Publishing Company, 1999), 551, 561 - 72.

2. Robert Barnes, *Single Parenting* [Ser padres solteros] (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1992), 263 - 4.

3. Ibid., 264 - 6.

CAPÍTULO 24

Lo que todo cristiano debe saber del divorcio

Definición de divorcio

En el Nuevo Testamento, la palabra que se traduce como «divorcio» es «*apostasion*», que significa: «deserción». Imagina a un soldado al cual han enlistado y reclutado en el ejército, y escapa sin permiso. Es un desertor, y si lo arrestan, es probable que le disparen. La definición en el diccionario para desertar es: «abandonar a una persona o a un grupo».

Las Escrituras en cuanto al divorcio

Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne.

Génesis 2:24

Pero yo os digo que el que repudia a su mujer, a no ser por causa de fornicación, hace que ella adultere; y el que se casa con la repudiada, comete adulterio.

Mateo 5:32

Por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre.

Marcos 10:9

Porque la mujer casada está sujeta por la ley al marido mientras éste vive; pero si el marido muere, ella queda libre de la ley del marido.

Romanos 7:2

Pero a los que están unidos en matrimonio, mando, no yo, sino el Señor: Que la mujer no se separe del marido; y si se separa, quédese sin casar, o reconcíliese con su marido; y que el marido no abandone a su mujer.

1 Corintios 7:10,11

Mas diréis: ¿Por qué? Porque Jehová ha atestiguado entre ti y la mujer de tu juventud, contra la cual has sido desleal, siendo ella tu compañera, y la mujer de tu pacto. ¿No hizo él uno…? Porque buscaba una descendencia para Dios… Porque Jehová Dios de Israel ha dicho que él aborrece el repudio…

Malaquías 2:14-16

¿Quién tiene la culpa del divorcio?

a) Dios coloca la responsabilidad de la unión en el hombre, quien deja a sus padres y se une (se adhiere) a su esposa.

b) El divorcio ocurre cuando él no es capaz de hacer la unión lo suficientemente fuerte para que se vuelva inseparable.

c) El matrimonio recae en los hombros del hombre, exactamente de la misma forma en la que también recae el divorcio.

d) Cualquier cosa que pase en el hogar es la responsabilidad del hombre, aunque no sea su

culpa.

Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne.

Génesis 2:24

Cuando el hombre cayó y Dios llegó al huerto, primero le habló a Adán, y lo responsabilizó por haber comido del fruto. A la mujer no le hizo ninguna pregunta.[1]

Las complicaciones del divorcio

Por lo general, a Dios no le gusta la ruptura de ningún tipo de compañerismo. El concepto de un hogar resquebrajado o el de vidas quebrantadas lastima a Dios.[2]

a) Se provoca una herida interminable.

El que comienza la discordia es como quien suelta las aguas; Deja, pues, la contienda, antes que se enrede.

Proverbios 17:14

b) Se crea una personalidad resentida.

El ánimo del hombre soportará su enfermedad; Mas ¿quién soportará al ánimo angustiado?

Proverbios 18:14

c) Hay ruptura permanente en las relaciones/en el compañerismo.

El hermano ofendido es más tenaz que una ciudad fuerte, Y las contiendas de los hermanos son como cerrojos de alcázar.

Proverbios 18:19

d) La felicidad se destruye.

El ladrón no viene sino para hurtar y matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.

Juan 10:10

e) El espíritu y las emociones son quebrantados/heridos.

i. El matrimonio involucra emociones, por lo tanto, una ruptura lleva a la destrucción del vínculo de las almas.

ii. A menudo, ambos compañeros quedan destruidos, algunas veces más allá de una completa recuperación.

iii. La separación es el término de un compromiso que involucra emociones.

iv. El divorcio es la separación legal.

v. Un voto es hasta la muerte: No lo hagas si no lo vas a cumplir.

Cuando hagas un voto a Dios, no tardes en cumplirlo, porque a Dios no le agradan los necios. Cumple tus votos: Vale más no hacer votos que hacerlos y no cumplirlos.

Eclesiastés 5:4-5 NVI

f) Resentimiento (falta de perdón prolongada y maliciosa)

g) Un dolor tremendo

h) Una herida permanente

i) Quedarás en desventaja. Habrá cosas que ya no podrás hacer bien.

j) Angustia: similar a la desolación que causa la muerte de alguien cercano a ti.

k) Depresión:

i. Causada al contrastar cómo pensabas que iban a ser las cosas el resto de tu vida y cómo aparentemente serán después del divorcio.

ii. La depresión proviene de los sentimientos de rechazo que te pueden llevar a alejarte de todos.[3]

Las dificultades de volverse a casar y de la soltería

a) Probablemente te encontrarás con los mismos problemas otra vez.

b) Siempre te preguntarás si no podrías haber hecho que tu matrimonio marchara bien.

c) Los niños se van a ver enormemente afectados y posiblemente se conviertan en personas antisociales. Esto es muy común.

d) Posiblemente siempre padezcas de un espíritu quebrantado/herido, de amargura y de un rencor profundamente arraigado, lo cual que tendrá un efecto muy malo en tu vida espiritual y de oración.[4]

Factores que predisponen al divorcio

a) Adulterio: Cuando hay adulterio, este conduce a la desconfianza y finalmente al fracaso de toda la unión matrimonial.

b) Heridas y ofensas no sanadas que llevan a un estado crónico de infelicidad y depresión.

c) Violencia en el matrimonio: cuando una de las partes recurre a la violencia y a palabras groseras y abusivas para resolver conflictos.

d) No tener hijos: Algunas personas permiten que el hecho de no tener hijos deteriore la relación hasta llevarla al fracaso.

e) Separaciones prolongadas: cuando uno de los cónyuges viaja para vivir en otro país, y el otro no puede seguirlo debido a la incapacidad de obtener la visa necesaria.

f) Interferencia de amigos y familiares:

i. Exceso de influencia y control paternal.

ii. Muchos dependientes de la familia extensiva.

g) Una mala actitud: Una mala actitud persistente e intencionada que no responde a los

consejos, reprensiones, amonestaciones y súplicas de nadie, incluyendo los pastores.[5]

Notes

1. Consulta los casos y causas del divorcio analizados en: Chuck y Barb Snyder, *Incompatibility: Still Grounds for a Great Marriage* [Incompatibilidad: De todos modos es el fundamento de un gran matrimonio], (Sisters, Oregon: Multnomah Publishing, 1999), 225.

2. Charles Swindoll, *When It All Comes Tumbling Down* [Divorcio: Cuando todo se viene abajo] (Editorial Unilit), p. 6 del original en inglés.

3. Derek and Ruth Prince, *God Is a Matchmaker* [Dios es un casamentero] (Grand Rapids, Michigan: Chosen Books, 2003), 141 - 4.

4. Alex Dan and Tremper Longman, *Intimate Allies* [Aliados Íntimos] (Wheaton, Illinois: Tyndale House, 1995), 253 - 55.

5. Cuando estos y otros factores no se resuelven pueden ocasionar que el matrimonio se deteriore mucho más allá del punto de restauración. Entonces el divorcio se convierte en la alternativa desafortunada. Consulta: M. G. Mcluhan, *Marriage and Divorce: God's Call, God's Compassion* [Matrimonio y divorcio: el llamado de Dios, la compasión de Dios] (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1991), 43 - 44, 87 -147.

CAPÍTULO 25

La clave de la aceptación

Es importante para toda pareja casada entender que generalmente las personas no cambian mucho cuando se casan. Las parejas, sin embargo, pueden elegir ser felices en sus matrimonios cuando aprendan a aceptar lo que tienen.1

Mira la obra de Dios; porque ¿quién podrá enderezar lo que él torció?

Eclesiastés 7:13

Goza de la vida con la mujer que amas, todos los días de la vida de tu vanidad que te son dados debajo del sol, todos los días de tu vanidad; porque esta es tu parte en la vida…

Eclesiastés 9:9

Dios quiere que estemos alegres y seamos felices. La felicidad llega cuando aceptamos lo que tenemos y seguimos adelante con eso. Los conflictos se suscitan cuando luchamos con ciertas cosas que no podemos cambiar.2

Recuerda la oración de San Francisco Javier:

«*Señor, concédeme el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar; la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar y la sabiduría para conocer la diferencia*».

Cuatro cosas que toda pareja casada debe aceptar

1. Acepta el temperamento de tu cónyuge.3

- Tu temperamento + tus experiencias + la Palabra de Dios = Tu carácter
- No trates de cambiar el temperamento de tu cónyuge. Mejor ora para que él/ella se vuelva una persona más madura espiritualmente (*Ver Capítulo 42*).

2. Acepta «la masculinidad» o «la feminidad» de tu cónyuge.

- Un hombre debe aceptar que está casado con una mujer, no con un hombre; así que no debe intentar suprimir sus características femeninas naturales, como el hablar excesivamente.
- Además, ella es el vaso más frágil y no debe esperarse que se comporte y se desempeñe como hombre.4

Vosotros, maridos, igualmente, vivid con ellas sabiamente, dando honor a la mujer como a vaso más frágil, y como a coherederas de la gracia de la vida, para que vuestras oraciones no tengan estorbo.

1 Pedro 3:7

- Hay cosas que atraen a las mujeres: vestidos, bodas, charlas prolongadas, cocina, detalles de los asuntos y acontecimientos, las cuales un hombre posiblemente considere «innecesarios».
- También una mujer debe aceptar que está casada con un hombre y no con una mujer.

Los hombres, por su estructura, son más tajantes, menos parlanchines, y posiblemente ni siquiera noten las distintas combinaciones de colores en una boda. Solamente están interesados en los factores importantes de un asunto y no en los detalles.

- Acepta estas diferencias naturales y muévete con ellas alegremente.

Lo que los maridos a menudo desaprueban de sus esposas

- Que las mujeres sean sexualmente aburridas
- Que las mujeres hablen demasiado de cosas triviales
- Que las esposas sean superficiales y contenciosas.

Un hombre debe aceptar que está casado con una mujer, no con otro hombre; así que debe aceptar lo que a las mujeres les gusta.

Lo que las mujeres desaprueban de sus esposos

- Que estén demasiado interesados en el sexo
- Que no ayuden a sus esposas
- Que no platiquen lo suficiente con sus esposas

Una mujer debe aceptar que está casada con un hombre, no con otra mujer; así que debe aceptar lo que a los hombres les gusta, por ejemplo, el sexo y la comida.

3. Acepta las cosas negativas del carácter de tu cónyuge.

- Diagnostica los aspectos negativos del carácter de tu cónyuge y acéptalos.

4. Acepta la estructura física o la apariencia de tu cónyuge.

- Todos cambiamos físicamente conforme pasan los años. No hagas que la meta de tu vida sea hacer que tu cónyuge reduzca o aumente su talla. La forma de conducirte con tu cónyuge no debe depender de si él/ella cambia o no físicamente.
- Todo cónyuge debe hacer el esfuerzo de mantener una buena apariencia. Hay belleza en todas las edades. Así que, realza tu apariencia física. No por saber que tu cónyuge cristiano será fiel a ti todo el tiempo seas negligente en esto.

Otras cosas que debes aceptar

1. Acepta la paz y toma la decisión de no discutir.

Hazte a la idea de que la paz es mejor que la guerra y que es mejor vivir en paz que enjuiciar todo problema y exagerar todo asunto.

Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombres.

Romanos 12:18

Pero la sabiduría que es de lo alto es primeramente pura, después pacífica, amable, benigna,

llena de misericordia y de buenos frutos, sin incertidumbre ni hipocresía. Y el fruto de justicia se siembra en paz para aquellos que hacen la paz.

Santiago 3:17-18

2. Acepta que tu deber cristiano es no provocar la ira y la amargura de otros.

Y considerémonos los unos á los otros para provocarnos al amor y á las buenas obras…

Hebreos 10:24 RVA

Estamos para «provocarnos al amor y a las buenas obras», no a la amargura y al odio. «Considerémonos», lo cual significa «meditemos con atención y cuidado», y descubramos nuevas maneras de amar a las personas y hacerles bien.

3. Acepta que solo Dios puede cambiar y resolver problemas complejos, así que encomienda las cosas a Dios, al tiempo, a los elementos y a la naturaleza. Dios puede atender muchas cosas.

Dios es mejor para cuidarnos; tiene mayor capacidad para manejar nuestros problemas. Muchos asuntos no pueden resolverse explicando y enjuiciando un asunto. Muchos asuntos están mejor si se los dejamos a Dios por medio de la oración, y con fe, sabiendo que Él «cumplirá su propósito en mí». Los conflictos conyugales serán interminables y probablemente solo acaben en divorcio, a menos que confíes en Dios para que se encargue de varias situaciones. Algunos asuntos se resuelven con el tiempo. En otras ocasiones, Dios puede usar cosas naturales (la naturaleza, los elementos, etc.) para ministrar a tu cónyuge y provocar un cambio.

Encomienda a Jehová tu camino, Y confía en él; y él hará.

Salmos 37:5

4. Acepta que optar por la paz es sabiduría de Dios.

Dentro del matrimonio siempre hay momentos de infelicidad respecto un asunto u otro, pero debemos aceptar que es sabiduría de Dios optar por la paz en lugar de reñir.[5]

Hasta el tonto pasa por sabio si se calla y mantiene la calma.

Proverbios 17:28 BLS

Acepten ser pacificadores y no personas irascibles y de mal carácter.

Bienaventurados los pacificadores, porque ellos serán llamados hijos de Dios.

Mateo 5:9

«Donde hay celos y contención, allí hay perturbación y toda obra perversa», pero un hogar lleno de amor y paz producirá un matrimonio saludable y un buen ambiente en el que los niños crezcan.

Pero si tenéis celos amargos y contención en vuestro corazón, no os jactéis, ni mintáis contra la verdad; porque esta sabiduría no es la que desciende de lo alto, sino terrenal, animal, diabólica. Porque donde hay celos y contención, allí hay perturbación y toda obra perversa. Pero la sabiduría que es de lo alto es primeramente pura, después pacífica, amable, benigna, llena de misericordia y de buenos frutos, sin incertidumbre ni hipocresía. Y el fruto de justicia se siembra en paz para aquellos que hacen la paz.

Santiago 3:14-18

5. Acepten que la Palabra de Dios es mayor que las emociones o ideas personales de ustedes

Un matrimonio cristiano lleno de alegría y duradero solo puede lograrse si está basado en la Palabra de Dios. En cuanto a ti, permite que la Palabra de Dios dirija tu vida. Sin la Palabra de Dios, muchos problemas quedarán sin resolverse. Toma la decisión de obedecer la Palabra sin importar cómo te sientes o qué piensas. No te dejes llevar por lo que sientes, más bien ¡déjate llevar por la Palabra del Dios Todopoderoso, y que esta te dirija, motive y exhorte!

6. Desarrolla una manera de fluir a pesar de la provocación.[6]

Notas

1. Timothy Hall, *The Labor of Love* [Los afanes del amor], (Grand Rapids, Michigan: Kregel, 1996), 61 - 68; Evans A. Laryea, Joining of Lives [Unión de Vidas], (Accra, Ghana: PAL International, 2002), 70 - 76.

2. Nancy L. Van Pelt, *Highly Effective Marriage* [El matrimonio altamente efectivo], (Accra, Ghana: Advent Press, 2000), 47 - 54.

3. Florence Littauer, *Personality Plus for Couples* [El plus de la personalidad para las parejas] (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House), 37 - 41; Arnold Mol, Let's Both Win [Ganemos los dos], (Basingstoke, Hants, U.K.: Marshall Morgan & Scott, 1984), 20 - 49.

4. Gary and Barbara Rosberg, *Improving Communication in Your Marriage* [Cómo mejorar la comunicación en tu matrimonio], (Loveland, Colorado: Group Publishing Inc., 2000), 111 - 2.

5. Bob and Jan Horner, *Resolving Conflict in Your Marriage* Cómo resolver conflictos en su matrimonio (Editorial Unilit), p. 20 del original en inglés.

6. Neil T. Anderson and Charles Nylander, *The Christ-Centred Marriage* El Matrimonio Cristocéntrico (Editorial Unilit, 1997 (p. 217 - 27 del original en inglés).

SECCIÓN 8
EL CUERPO HUMANO

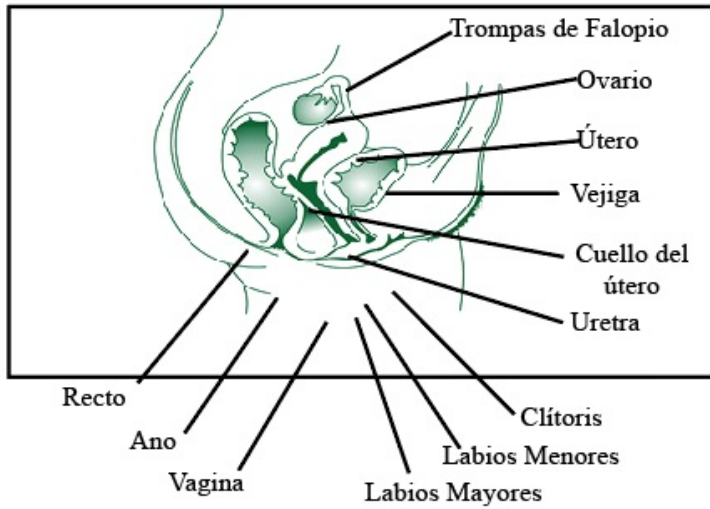
CAPÍTULO 26

Comprensión del cuerpo humano a través de fotos

Comprende la anatomía de tu cuerpo mediante el estudio de las siguientes ilustraciones.

Femenino

A toda mujer se le anima a conocer su cuerpo mejor. Puede utilizar un espejo para observar sus genitales externos y tratar de identificar la vagina y el clítoris.[1]



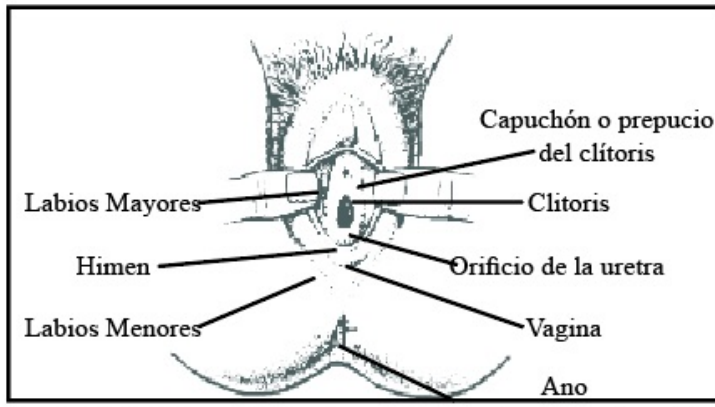


Fig. 8: Vista lateral de los órganos reproductores femeninos[2]

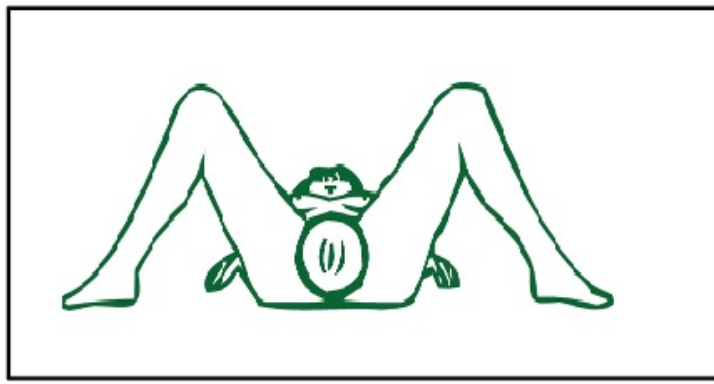
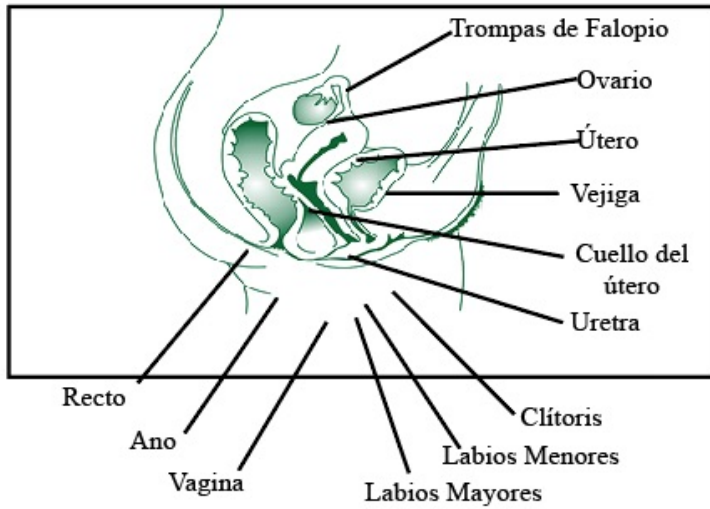


Fig. 9: Genitales externos de una mujer en posición litotómica



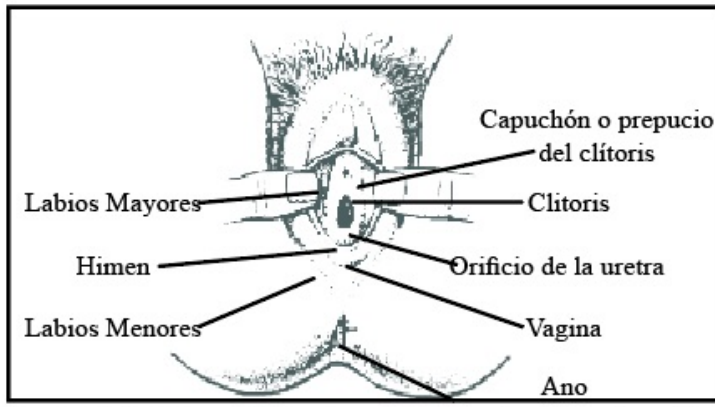


Fig. 8: Vista lateral de los órganos reproductores femeninos[2]

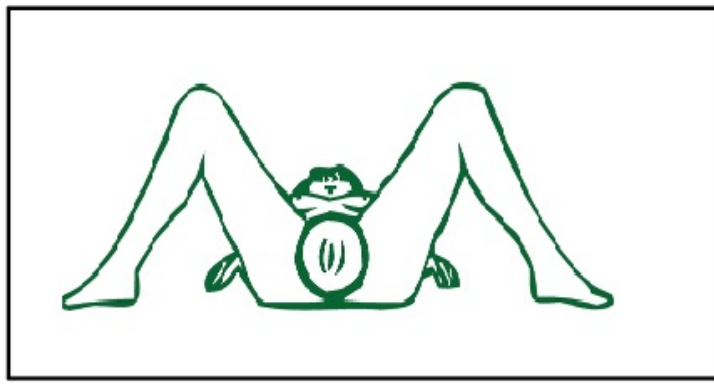


Fig. 9: Genitales externos de una mujer en posición litotómica

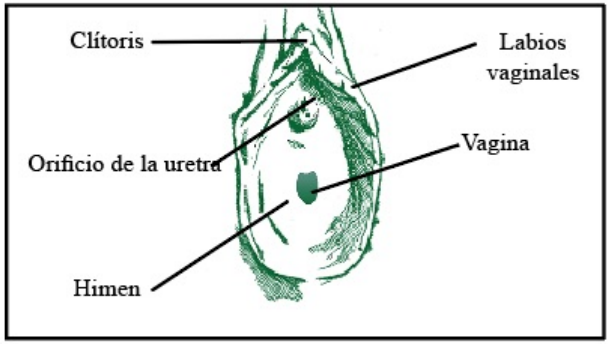


Fig. 10 (a): Orificio vaginal de una mujer virgen

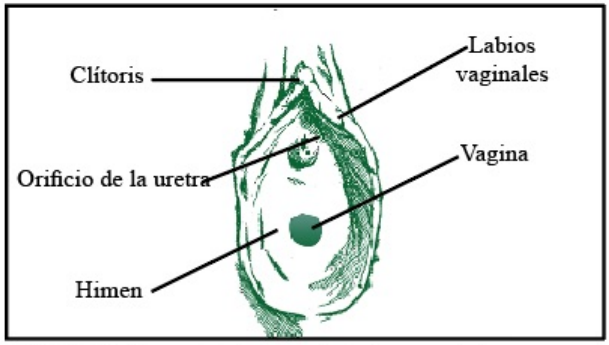


Fig. 10 (b): Orificio vaginal después de tener relaciones sexuales

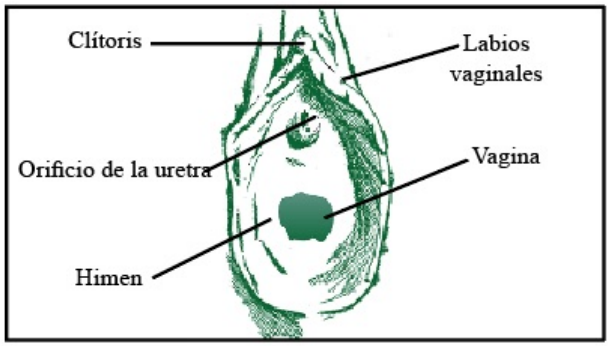


Fig. 10 (c): Orificio vaginal después del nacimiento de un hijo

Masculino

Todo hombre debería conocer su cuerpo también. Puede pararse frente a un espejo y examinar sus genitales.[4]

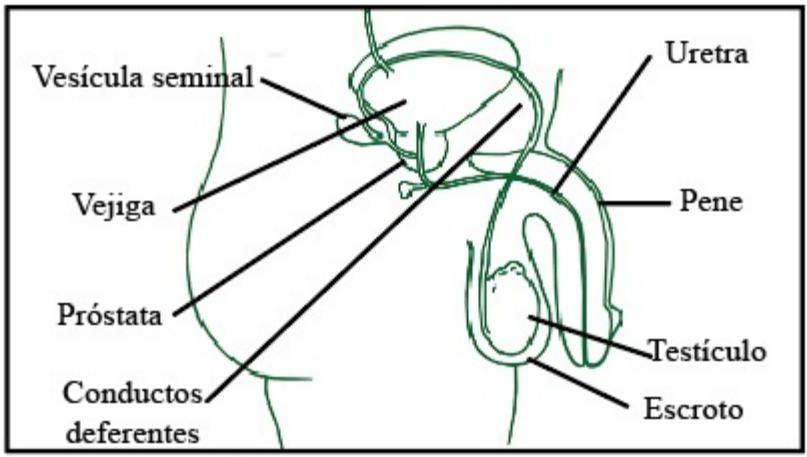


Fig. 11: Órganos reproductores masculinos

Notes

1. Clifford and Jane Penner, *The Gift of Se*x [*El regalo del se*x*o*] (Nashville, Tennessee: Word Publishing Group, 2003), 45 - 53.
2. Frank Netter, *Atlas of Human Anatomy* (East Hanover, New Jersey: Novartis, 1997), 342.
3. Ibid., 350.
4. Clifford and Jane Penner, *The Gift of Se*x (Nashville, Tennessee: Word Publishing Group, 2003),54 - 59.
5. Frank Netter, *Atlas of Human Anatomy* (East Hanover, New Jersey: Novartis, 1997), 338.

CAPÍTULO 27

Métodos de planeación familiar

La planeación familiar implica el uso de varios métodos para prevenir embarazos indeseados y para espaciar la llegada de los hijos. Una pareja posiblemente necesite elegir un método adecuado de planeación familiar justo antes de casarse o más adelante en el transcurso de su vida familiar.

Antes de que aprendamos los distintos métodos de planeación familiar, aprendamos un poco más sobre la fisiología del cuerpo femenino.

Fisiología del cuerpo femenino

Menstruación

La menstruación es el proceso de descargar sangre y otros materiales desde el recubrimiento del útero de una mujer madura, no embarazada, al final de cada ciclo menstrual.

El propósito del ciclo menstrual es preparar al útero para recibir un óvulo fertilizado. Cada mes, uno de los ovarios descarga un óvulo, el cual es llevado por la trompa de Falopio hasta el útero. Este puede permanecer en la trompa de Falopio de 24 – 48 horas, y durante este tiempo puede ser fertilizado.

Para preparar esta descarga mensual del óvulo, el tejido que recubre el útero, el endometrio, se engrosa y su suministro de sangre se incrementa. Si el óvulo no es fertilizado, el endometrio se desprende y ocurre una pérdida de sangre, lo cual lleva a la menstruación (o regla o período). Si no hay embarazo, las contracciones de los músculos del útero se deshacen de este tejido junto con el óvulo sin fertilizar. A veces el dolor por estas contracciones es severo, y se conoce como dismenorrea.

El sangrado menstrual generalmente dura de cuatro a seis días. Después de esto, los tejidos son reparados. A esto le sigue la nueva acumulación del endometrio. El ciclo menstrual completo dura aproximadamente veintiocho días. Si la fertilización del óvulo se lleva a cabo, lo cual conduce al embarazo, el período de la mujer se detiene hasta después de que nace el hijo. Es posible que algunas veces sus períodos no vuelvan a empezar durante unos cuantos meses después de que nace el bebé.

Debe buscarse atención médica en el caso de que el sangrado menstrual mensual no se haya presentado durante algunos meses y no haya embarazo o la probabilidad de este. Esto es amenorrea.

El ciclo menstrual empieza en la pubertad y continúa cada mes hasta que la mujer tiene cuarenta y cinco o cincuenta años. A la edad en que la menstruación cesa, la mujer tiene la menopausia.[1]

Fertilización

La fertilización es el proceso mediante el cual un esperma se une a un óvulo con el fin de producir un óvulo fertilizado. El órgano masculino, el pene, se pone erecto a la hora de la

excitación sexual, porque aumenta el suministro de sangre, y entonces puede ser insertado en la vagina de la mujer. En el punto máximo de excitación, la eyaculación ocurre, y los espermas son liberados. Los espermas se desplazan al útero y suben a las trompas de Falopio donde la fertilización se lleva a cabo.

Planeación Familiar

La planeación familiar permite a una pareja prevenir embarazos no deseados y espaciar los intervalos entre el nacimiento de sus hijos. Otras razones para la planeación familiar incluyen:

1. Una pareja recién casada necesita algún tiempo para adaptarse mutuamente. Lo ideal es tener tiempo para aprender a comunicarse y a compartir antes de que caigan sobre ellos las responsabilidades de una familia joven.

2. El miedo al embarazo podría inhibir el placer de la relación sexual.

Métodos

1. Métodos naturales

2. Métodos de barrera

3. Espermicidas

4. Preparados hormonales

5. Dispositivo intrauterino (DIU)

6. Métodos permanentes[2]

1. Los métodos naturales

a) Coitus interruptus [retirada o marcha atrás]

El «coitus interruptus» es cuando el pene es retirado de la vagina justo antes de la eyaculación. Este método tiene el propósito de prevenir el embarazo al depositar el semen fuera del tracto genital.

Ventajas:

1. No involucra ningún tipo de equipo o preparación previa al acto sexual.

2. Siempre está disponible sin costo alguno.

Desventajas:

1. El fluido que escurre del pene erecto antes de la eyaculación, frecuentemente contiene espermatozoides, los cuales pueden ocasionar un embarazo aun cuando la eyaculación se haga fuera de la vagina.

2. A menudo es difícil controlar con exactitud el momento de la eyaculación. La disciplina que se requiere para retirarse antes de la eyaculación podría quitar parte del placer de la experiencia.

3. El retiro repentino puede evitar que la esposa alcance el orgasmo en el encuentro sexual.

4. Si 1000 parejas recurrieran al método coitus interruptus, habría solo un descenso del 20 por ciento en el número de embarazos. Esto significa que en el curso de un año habría de 160 a 200 embarazos no planeados.

b) Lactancia materna

La lactancia maternal es un método contraceptivo y solamente es efectivo cuando se practica exclusivamente sin suplementos alimenticios. Generalmente no es efectivo debido a las condiciones de trabajo que existen actualmente.

c) Métodos científicos

Se utilizan para determinar cuándo ocurre la ovulación con el fin de que se evite el coito.

i. El método del calendario

Para tener éxito en el uso del método del ritmo (o calendario), una mujer solo debe saber cuánta variación hay en la duración de sus ciclos menstruales. Antes de que pueda confiar en el sistema, se requiere que mantenga un registro escrito de sus períodos menstruales durante ocho a doce meses. Básicamente, este registro detallado se lleva con el fin de predecir de mejor manera la fecha de inicio del siguiente sangrado menstrual, al cual se le llama Día 1 del ciclo menstrual.

Una vez que tenga este registro, su médico puede mostrarle cómo calcular el número de días de cada mes durante los cuales debe evitarse el contacto sexual. Básicamente, ella debe restarle catorce días a la siguiente fecha prevista de inicio de menstruación con el fin de encontrar el día de ovulación. Luego, debe evitar tener relaciones sexuales justo los cuatro días anteriores a la ovulación y tres días después de esta.

ii. Temperatura corporal basal

Está sujeta a la identificación de la elevación de la temperatura corporal basal que ocurre durante el tiempo de ovulación. Es una elevación de aproximadamente 0.3 – 0.5°C. El conocimiento del tiempo de ovulación que durante varios meses se determina mediante este método, te ayuda a saber con precisión el período de ovulación y en consecuencia el período cuando es seguro tener encuentros sexuales sin quedar embarazada.

NOTA: El registro de la temperatura podría verse afectado por fiebre debido a enfermedades, como por ejemplo una infección.

iii. Moco cervical

Se basa en la observación de la mujer en una secuencia de cambios en la calidad y cantidad del moco cervical durante el ciclo menstrual. Inmediatamente después de un período menstrual, el orificio vaginal se siente seco, pero se puede detectar moco a medida que el tiempo de ovulación se aproxima. Al principio, el moco es turbio y pegajoso, pero a medida que el nivel de estrógeno se eleva, se produce más moco y se vuelve más claro; se pueden estirar hebras sin que se rompan, y se siente resbaloso. La máxima claridad del moco se alcanza el día de la ovulación, después de la cual el moco se vuelve turbio otra vez.[3]

2. Los métodos de barrera

(a) Condón

El condón (también llamado preservativo, profiláctico, goma o funda) se ajusta al pene erecto para recibir el semen, y evita que el esperma entre a la vagina durante la eyaculación. Por todo el mundo, el condón sigue siendo la medida efectiva de control natal más ampliamente usada. Aquí hay algunas instrucciones simples para tener éxito en el uso del condón.

1. El condón debe ponerse antes del acto sexual. El contacto entre el pene y el área vaginal debe ser evitado hasta que el condón sea puesto en el pene erecto, ya que el fluido inicial que escurre del pene puede contener espermatozoides.

2. Deja dentro del condón un espacio en el extremo del pene, como un depósito donde el semen pueda acumularse. De lo contrario, el semen proporcionará tanta lubricación al cuerpo del pene que el condón podría resbalarse y salirse.

3. Continúa desenrollando el condón hasta llegar a la base del pene.

4. Inmediatamente después de la eyaculación, mientras el pene todavía está erecto, retíralo de la vagina cuidadosa y lentamente. Debes sostener el condón en la base del pene para que se mantenga en su lugar. (Si se permite que la erección disminuya, el condón puede resbalarse y salirse.)

5. Si el condón se resbalara durante el acto sexual, agarra su extremo abierto y sácalo de la vagina teniendo cuidado de no perder el contenido. Inmediatamente después, la esposa debe darse una ducha y lavarse la parte externa con agua y jabón.

6. Debe usarse un condón limpio cada vez que se repita el encuentro sexual.

Ventajas:

1. Es fácil de usar.

2. No tiene efectos secundarios.

3. Puede comprarse en cualquier farmacia sin receta médica.

4. Deja la responsabilidad en el marido, lo cual algunas esposas consideran que es una ventaja nada desdeñable.

5. Hay pruebas visibles de su efectividad Inmediatamente después del encuentro sexual.

6. Previene con eficacia la propagación de la mayoría de enfermedades que se transmiten por contacto sexual.

Desventajas:

1. Reduce la sensibilidad del pene. Sin embargo, esto puede ser una ventaja para algunos maridos que encuentran que les ayuda a retrasar su eyaculación.

2. El condón puede ponerse solamente después de que el marido tenga una erección.

3. Esto interrumpe los juegos preliminares. Esta objeción puede ser fácilmente superada, si la esposa amorosamente coloca el condón en el pene de su esposo como una parte de erotismo adicional a la hora de hacer el amor.

4. La esposa puede experimentar algún malestar por no tener lubricación. Esto puede solucionarse usando condones lubricados (sellados herméticamente), o usando jalea anticonceptiva, la cual es buena para dos propósitos: lubricación y seguridad adicional. Nunca usen vaselina o crema para la piel, ya que los productos hechos a base de petróleo pueden dañar el hule del condón.

5. En el condón puede haber un pequeño agujero del tamaño de un alfiler. Se ha estimado que incluso un agujero diminuto contribuiría en menos de una de 200,000 probabilidades de embarazo.

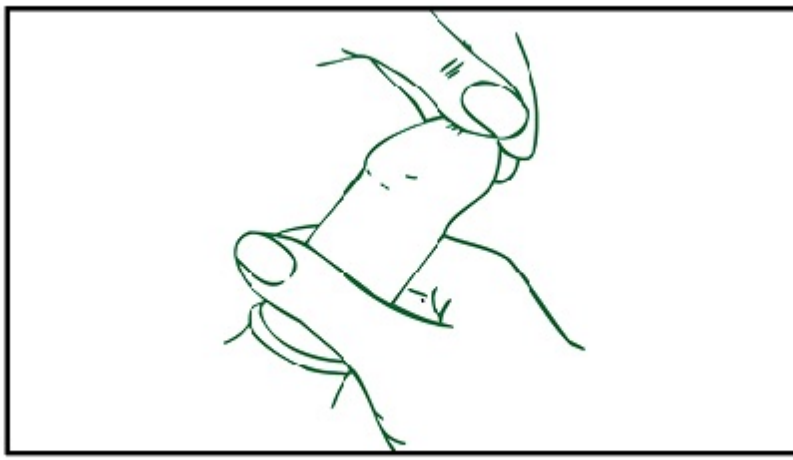


Fig. 12: Un condón ajustado en un pene erecto

(b) Diafragma

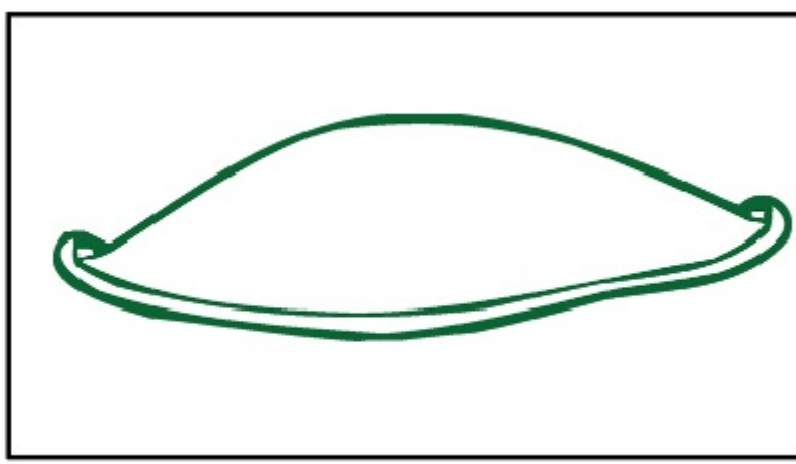


Fig. 13: El diafragma

Los diafragmas están hechos de varios tamaños, y la vagina de la mujer debe ser examinada para que se le proporcione el tamaño que más se adecúe a su vagina. Aunque el uso de una jalea espermicida no sea necesario, la mayoría de las mujeres que recurren al diafragma untan jalea espermicida en la parte cóncava y en la orilla del diafragma. Para introducir el capuchón, la mujer generalmente se pone de cuclillas, o se para con un pie en una silla, lo inserta en su vagina hacia arriba y hacia atrás. Dentro de la vagina vuelve a tomar su forma y encaja cómodamente en la vagina cubriendo el cuello del útero.

Después del nacimiento de un hijo, el volumen de la vagina puede incrementarse hasta cierto tamaño, y la mujer debe ser reacondicionada si tiene la intención de continuar usando el diafragma como un método anticonceptivo.

Desventajas:

1. Falta de privacidad para la inserción y extracción. La usuaria necesita instrucción inicial.
2. Algunas veces falta de agua para limpiar el diafragma.
3. Necesidad de crema o jalea espermicida adicional para mejorar su efectividad.
4. No está fácilmente disponible.
5. No es cómodo de usar. El capuchón debe permanecer en su lugar entre 6 y 8 horas después del encuentro sexual.
6. Es un poco caro, y a veces se dificulta encontrar un tamaño adecuado.

3. Espermicidas

Estos productos espermicidas se usan solos y son efectivos porque matan espermas sin dañar el delicado tejido vaginal. Están disponibles en tres presentaciones: espuma, crema y jalea sintética. Estos productos se aplican en la vagina con un aplicador de plástico que mide automáticamente la dosis apropiada. Son tan efectivos que solo se requiere una aplicación antes de cada acto sexual. Si la mujer desea darse un tipo de ducha vaginal, deberá esperar por lo menos seis horas. Los espermicidas son significativamente más efectivos que los métodos del ritmo, la interrupción del coito o las duchas vaginales.[4]

Ventajas:

1. Los espermicidas vaginales pueden comprarse sin receta médica.
2. No es necesario ningún ajuste como el que se hace antes de obtener un diafragma.
3. No hay nada que retirar después del contacto sexual.
4. Las mujeres que utilizan este método tienen que ver con él solamente durante el tiempo en el que el contacto sexual se lleva a cabo.

Desventajas:

1. Para que sea efectivo, el espermicida vaginal debe aplicarse en la vagina justo antes del contacto sexual.

2. El aplicador debe lavarse con agua y jabón después de cada uso.

3. Ocasionalmente un espermicida puede ocasionar irritación alérgica en la vagina.

4. Una gran cantidad de secreción vaginal ocurre después del contacto sexual, ya que tanto el semen como el espermicida son expulsados. A algunas mujeres esto les parece molesto.

5. Si 1,000 mujeres utilizaran el método de los espermicidas vaginales durante un año, aproximadamente 76 de ellas tendrían un embarazo no planeado. Esto incluye aquellas mujeres que no usaron el espermicida antes de cada contacto sexual.

4. Preparaciones hormonales

a) Anticonceptivos orales («La píldora»)

El método anticonceptivo oral requiere que la mujer tome una píldora o pastilla anticonceptiva diariamente durante 21 días. Toda mujer que empieza a usar este método, toma la primera píldora 5 días después de comenzar su período menstrual. Luego toma una píldora todos los días hasta que haya tomado 21 píldoras. Entonces deja de tomar las píldoras, y su período debe comenzar en un lapso de 2 a 3 días. Siete días después de tomar la última pastilla, empieza a tomar la píldora otra vez durante los siguientes 21 días y repite el ciclo. Esta rutina continúa mes tras mes durante tanto tiempo como la mujer desee evitar un embarazo.

Las píldoras están compuestas básicamente de dos hormonas que son muy semejantes a las hormonas naturales. Cuando estas sustancias son ingeridas, dan señales al cuerpo para que este no produzca un óvulo. En vista de que no se produce ningún óvulo mientras se toma la píldora, ningún óvulo que se una al esperma masculino estará presente en el cuerpo de la mujer durante el contacto sexual. Cuando ella deja de tomar la píldora, la ovulación empieza otra vez.[5]

Ventajas

1. El anticonceptivo oral combinado, la Píldora, es el anticonceptivo más seguro con casi el 100% de protección, siempre y cuando se ingiera diariamente como se recomienda. Tiene un índice de embarazos del 0.3% de mujeres que lo usan.

2. No requiere preparación antes del contacto sexual.

Desventajas:

1. La píldora tiene que usarse simultáneamente con otro método anticonceptivo por lo menos durante un mes.

2. Es común tener nauseas en el primer ciclo, pero pueden reducirse tomando la píldora justo antes de acostarse.

3. Puede presentarse una sensibilidad anormal y un ligero crecimiento en los pechos, pero esto generalmente desaparece después de unos cuantos ciclos.

4. Generalmente se reduce la pérdida “menstrual”. Posiblemente se presente un manchado intermenstrual (metrorragia).

5. Es común que al principio haya un aumento de peso de 0.5 kg. Este generalmente se pierde después de pocos ciclos; cambiar a otro tipo de píldora algunas veces disminuye el aumento

de peso.

6. Puede presentarse hipertensión arterial, especialmente durante el primer año de uso y en pacientes mayores de 30 años.

7. Ictericia colestática: ojos amarillos y orina oscura.

8. El riesgo de tromboflebitis, embolia, trombosis coronaria y hemorragia cerebral aumenta en las mujeres que toman la píldora combinada.

9. Después de dejar los anticonceptivos orales con frecuencia se retrasa el primer período.

10. Si una mujer ha tenido un tumor dependiente de estrógeno (por ej. cáncer de mama), las píldoras que contienen estrógenos están contraindicadas.

11. Candidiasis4 vaginal: secreción blancuzca y calcárea; no es maloliente.

12. Cloasma: pigmentación facial como la que a veces se ve durante el embarazo, por ej. manchas oscuras en el rostro.

13. Pueden presentarse dolores de cabeza (migrañas).

14. Los efectos psicológicos son difíciles de evaluar. A veces se le atribuye depresión a la píldora, pero rara vez con mucha evidencia. El miedo a la píldora es común debido a que en los periódicos aparecen reportes desproporcionados de sus riesgos.

A pesar de esta larga lista de posibles efectos secundarios, debe tomarse en cuenta que millones de mujeres por todo el mundo están usando la píldora sin ningún problema.

b) Inyectables

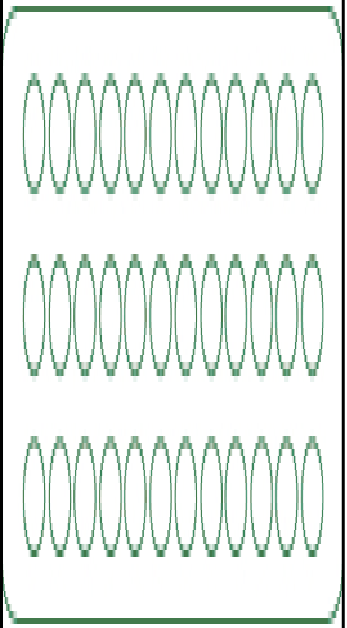
Esto es similar a la píldora. A la mujer se le prescribe una inyección una vez cada dos o tres meses.

5. El dispositivo anticonceptivo intrauterino (DIU)

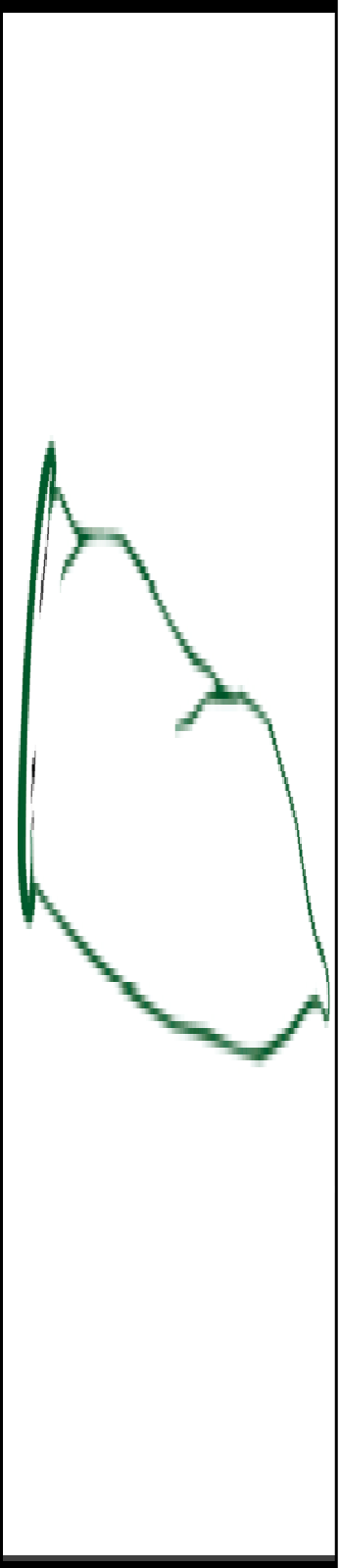
El DIU, también llamado espiral, es un dispositivo de plástico flexible en forma de espiral que puede ser insertado por un médico. Incorporado al DIU hay un hilo de nylon resistente que sobresale del cuello del útero hacia la vagina aproximadamente una pulgada. La mujer puede tocar este hilo para asegurarse de que el DIU está en el lugar apropiado. Posteriormente este hilo se usa para extraer el DIU.

Hay cierta incertidumbre en cuanto a cómo funciona el DIU. Generalmente se reconoce que este depende de la reacción hacia el cuerpo extraño, la cual se produce por su presencia en el útero.[6]

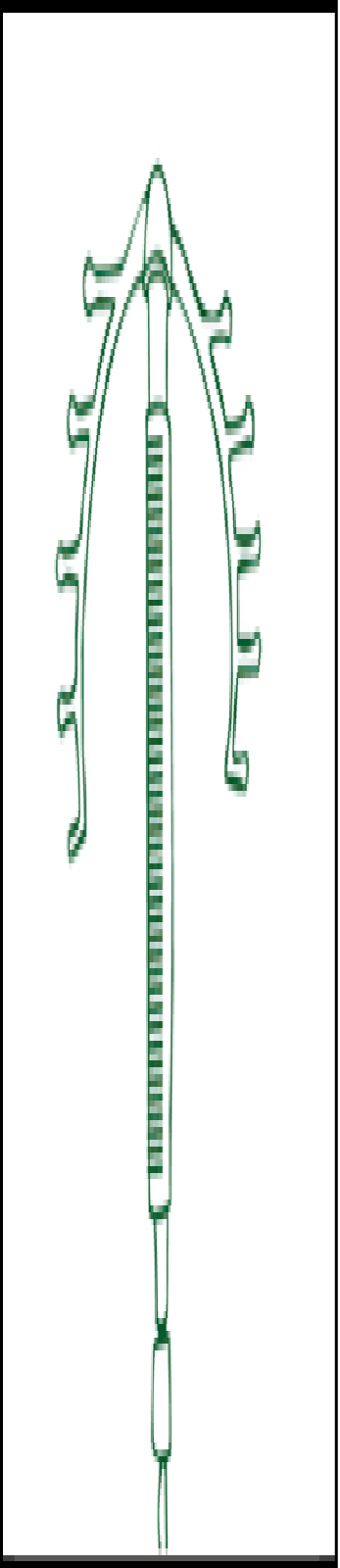
NOTA: La iglesia no recomienda esta forma de anticoncepción, ya que creemos que produce aborto de dos o tres días de embarazo.

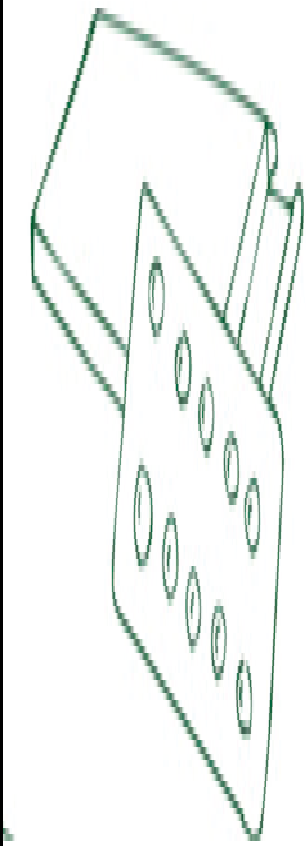


píldoras anticonceptivas

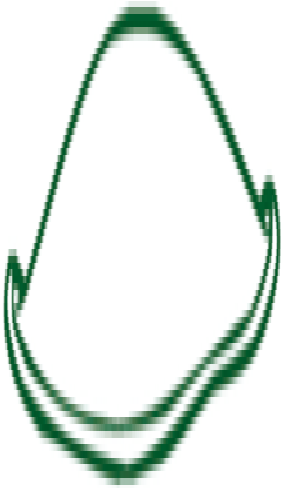


condón masculino





píldora del día después



diafragma

Sun	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

calendario

6. Planeación familiar permanente

Este es un método permanente de anticoncepción. El método anticonceptivo permanente para hombres es la vasectomía, y para mujeres la ligadura de trompas. (Ver ilustraciones abajo.)

Aspectos a considerar antes de someterse a un método permanente de contracepción.

1. Si un hijo muere es posible que la pareja quiera tener otro hijo.

2. Si la esposa muere y el marido quiere casarse otra vez, posiblemente ninguna mujer quiera casarse con un hombre a quien le han hecho la vasectomía. Sin embargo, ¡la vasectomía no es lo mismo que la impotencia!

3. Si el marido muere, y a la esposa le han hecho la ligadura de trompas, posiblemente quiera tener más hijos en su próximo matrimonio. Sin embargo, este problema es menos complicado que en el punto anterior.

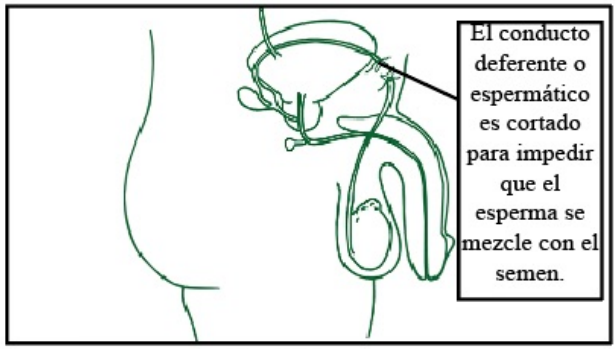


Fig. 15: Vasectomía

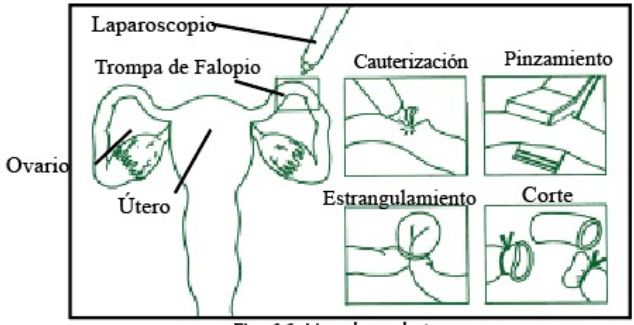


Fig. 16: Ligadura de trompas

Notas

1. H. L. Frederickson and L. Wilkins Haug, *OB/GYN Secrets* [Secretos], (Philadelphia, Pennsylvania: Hanley and Belfus Inc., 1991), 72, 79; E. A. Badoe and S.K. Owusu ed., *Health and Disease: A Layman's*

Guide To Good Health [Salud y enfermedad: Una guía de Layman para tener Buena salud] (Accra, Ghana: University of Ghana Medical School, 2004), 108 - 11.

2. Derek Llewellyn Jones, Everywoman: *A Gynaecological Guide for Life* [Guía ginecológica para la vida], (Lagos, Nigeria: Academy Press, 1994), 95 - 125.

3. William Ganong, *Review of Medical Physiology* [Estudio de fisiología médica], (East Norwalk, Connecticut: Appleton and Lange, 1991), 412.

4. F. Philip Rice, *Intimate Relationships, Marriages and Families* [Relaciones íntimas, matrimonios y familias], (Mountain View, California: Mayfield Publishing Co., 1999), 349 - 65.

5. Robert O. Blood, *Marriage* [Matrimonio], (New York: The Free Press, 1969), 406 - 16.

6. Stuart Campbell and Ash Monga, eds., *Gynaecology by Ten Teachers* [Ginecología con diez maestros], decimoséptima edición, (London: Arnold, 2000), 66 - 75.

---

4 Infección provocada por un hongo perteneciente al género Monilia o Candida.

SECCIÓN 9
RELACIONES SEXUALES

CAPÍTULO 28

Introducción a la felicidad sexual

Durante estas sesiones de consejería, intentaremos mostrarte que el sexo es hermoso, el sexo es santo y que Dios habla de sexo.[1]

El sexo se describe en la Biblia. La Biblia tiene mucho que decir del sexo, el cual fue creado por Dios y no por el diablo. El sexo ha sido tan mal utilizado y tan pervertido por el diablo y el mundo que se ha creado la impresión de que el sexo es feo y pecaminoso. En este estudio estamos aprendiendo que, por el contrario, el sexo es una creación maravillosa de Dios. Cuando se practica dentro de los confines de la voluntad de Dios, el sexo puede llevar a mayor gozo y paz dentro del matrimonio.2

El contacto sexual puede ser muy placentero y deleitable tanto para los hombres como para las mujeres. Sin embargo, es un arte que debe aprenderse y desarrollarse. Lo importante del sexo no es alcanzar una puntuación de 10 sobre 10 en tu desempeño, se trata de pasártela bien con tu pareja y mostrar cariño. Así que las parejas deberían relajarse y prepararse para aprender lo relacionado con un nuevo mundo.

Para lograrlo, primero deben tener una relación amorosa y relajada. En un ambiente de amor y confianza, ustedes tienen libertad para despojarse de toda inhibición, y por completo explayarse emocionalmente con su pareja.

El sexo enfatiza el amor entre marido y mujer, y acerca a las parejas. La mayoría de los sentimientos hostiles se suavizan durante y después del sexo. ¿Por qué caer en fornicación cuando puedes caer en el amor? Tener relaciones sexuales frecuentes es un privilegio para la pareja cristiana nacida de nuevo. Es un regalo de Dios para ti, desde el día en que te casas hasta tu vejez. Haz uso de este regalo.

Ocho razones para tener relaciones sexuales

1. Placer (Consulta el capítulo 31.)

2. Obligación (Consulta el Capítulo 32.)

3. Reproducción (Consulta el Capítulo 36.)

4. Una forma de permanecer muy juntos como pareja.

La vida sexual de una pareja es un termómetro de su relación y de su amor (consulta el «sexómetro» que se muestra más adelante).

a) Cuando la relación es sana y fuerte, tendrán relaciones sexuales con frecuencia, por ej. en la luna de miel y la primera etapa del matrimonio.

b) Una señal de que una pareja ya no tiene cercanía es que no ha tenido relaciones sexuales durante cierto tiempo. Por ejemplo, si una pareja no ha tenido relaciones sexuales durante 1 mes, es un signo seguro de que ya no están caminando juntos. Si no han tenido relaciones sexuales durante 3 meses, esto es señal de problemas maritales serios.

c) El contacto sexual de calidad y apasionado puede evitar la promiscuidad o el adulterio.

d) El órgano sexual más grande es la mente.[3]

El Sexómetro

RELACIÓN	FRECUENCIA
Dos veces al día	Relación muy, muy feliz - Éxtasis de luna de miel o por expansión emocional
Diariamente	matrimonio muy feliz
Cada tercer día	matrimonio armonioso, especialmente en las parejas en las que ambos trabajan
Una vez a la semana	que están experimentando presiones en su vida
Dos veces al mes	ious marriage, especially life in-between quarrels/storms
Típicamente	matrimonio discrepante, especialmente con tormentas/riñas en el inter
Típicamente	existencia – no existe interés entre ellos
Típicamente	separada y con un resquebrajamiento matrimonial
Típicamente	breakdown of marriage and virtual divorce

5. Tener relaciones sexuales frecuentes evita el adulterio.

a) Cuando tienes relaciones sexuales, como con las otras necesidades físicas, tu deseo de tener relaciones sexuales disminuye, ya que estás bien satisfecho. Por ejemplo, si comes bien en casa; puesto que en casa estás bien satisfecho, no tendrás el deseo de comprar comida afuera. Lo mismo se aplica al sexo.

b) Las esposas deben darse cuenta de que les conviene tener relaciones sexuales frecuentes con sus maridos para que ellos no se interesen en las mujeres que ven todos los días fuera de casa.

6. Una manera de expresar tu amor a tu esposa o a tu marido:

a) Hay distintas maneras de expresar amor, tales como comprar un regalo, cocinar un buen alimento, etc. Otra manera de expresar amor es tener contacto sexual con tu esposa o marido.

b) El comportamiento romántico tal como besarse, tocarse o acariciarse no está proyectado para las relaciones pecaminosas entre novios, sino para parejas que están bien casadas. Animo a las parejas a comportarse con romanticismo.

7. Una relación sexual puede ser el final feliz de algunas riñas:

a) Hay un dicho que expresa que no hay problema que no pueda resolverse en la cama.

b) Una vez que los problemas sean resueltos mediante discusiones y disculpas, el sexo puede ser un final feliz.

c) El sexo no es un sustituto del intercambio de argumentos para resolver un problema.

d) Una esposa que quiera tranquilizar a su marido, puede tener contacto sexual con él.

8. El sexo puede ser una manera de liberar tensión.

La actividad sexual libera endorfinas o produce relax que puede ser útil para un pastor que esté preparando una predicación, o para un jugador de fútbol que esté tenso por un juego, o para un estudiante que vaya a tener un examen, o para alguien que vaya a tener una entrevista.

Notas

1. Joshua Adjabeng, *Enjoying a Fruitful Marriage* [Disfruta de un matrimonio fructífero], (Accra, Ghana: Olive Publications, 1995), 55 - 65.

2. Gary R. Collins, *Family Shock* [Conmoción familiar], (Wheaton, Illinois: Tyndale House, 1995), 125; Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* [Las mujeres que se distinguen en el matrimonio], (Nashville, Tennessee: Lifeway Press, 2003), 145 - 7; Clifford and Jayne Penner, *The Gift of Se*x [El regalo del sexo], (Nashville, Tennessee: Word Publishing Group, 2003), 27 - 31.

3. Tim and Beverly LaHaye, The Act of Marriage [El Acto Matrimonial] (Editorial CLIE, Barcelona, España, 1976), p. 20 del original en inglés.

CAPÍTULO 29

La noche de bodas

Recomendamos que las parejas recién casadas pasen su primera noche juntos en un lugar donde puedan tener máxima privacidad, por ejemplo, en un hotel.

Por qué es importante la noche de bodas

1. No tienes otra oportunidad de volver a vivir tus primeras experiencias. Te alegrarías de haber consumado tu matrimonio de una manera especial. El comienzo de muchas cosas lo marcamos de una manera grandiosa: la presentación de un bebé, la inauguración de gobiernos nuevos, un edificio nuevo, un proyecto nuevo, etc.

2. Necesitas tener una experiencia memorable de la primera vez, la cual sirva como punto de referencia. En un matrimonio hay muchos retos por delante y es bueno tener un punto de referencia memorable, que nunca se olvide, al cual puedas ver con alegría al mirar atrás. Esto te motivará.

3. Es importante que gasten dinero en ustedes mismos con el fin de disfrutar del fruto de su labor. Después de todo, gastaron demasiado para que otros disfrutaran la recepción, la comida o el almuerzo de la boda. Así que, apenas si es justo que:

El labrador, para participar de los frutos, debe trabajar primero.

2 Timoteo 2:6

También debes entender que una señal de una verdadera bendición es cuando puedes disfrutar lo que el Señor te ha dado. Muchas personas trabajan duro para dejar que otros disfruten, mientras que ellos solo continúan trabajando duro.

He aquí, pues, el bien que yo he visto: que lo bueno es comer y beber, y gozar uno del bien de todo su trabajo con que se fatiga debajo del sol, todos los días de su vida que Dios le ha dado; porque esta es su parte. Asimismo, a todo hombre a quien Dios da riquezas y bienes, y le da también facultad para que coma de ellas, y tome su parte, y goce de su trabajo, esto es don de Dios.

Eclesiastés 5:18-19

¡¡¡Levántate y toma tu parte, porque el Señor te bendijo!!!

Qué hacer la noche de bodas

1. La pareja debe tener un poco de lubricante a la mano.

2. El recién casado no debe tener prisa para desvestir a su esposa. Ella puede sentirse incómoda si tú repentina y apresuradamente expones su cuerpo y la ves desnuda.

3. El recién casado debe relajar a su desposada haciendo otro tipo de actividades sociales, como cenar, charlar, decirle cosas agradables, salir a caminar, etc.

4. Después de llegar de la caminata o cena, se recomienda que la pareja comience a abrazarse, besarse y acariciarse. El marido puede comenzar a desvestir a la esposa recién casada [o

pueden desvestirse uno al otro]. Se recomienda que sea tierno y que no se apresure a exponer repentinamente la desnudez de ella. Una mujer está muy consciente de su cuerpo, su figura, sus pechos, su abdomen, sus medidas, etc. Conforme vas quitándole la ropa a tu desposada, lenta y tiernamente, di solamente cosas positivas, y evita comentarios negativos como: «¡No sabía que fueras tan gorda!», o, «Tus pechos son muy pequeños.»[1]

5. Es recomendable que apaguen las luces para reducir la timidez y tensión.

6. El recién casado debe determinar que no necesariamente podrá penetrar o tendrá un gran adelanto la primera noche, especialmente si la desposada es virgen. Esto hará que él sea menos agresivo y tenga la determinación de causar menos daño.

7. La desposada deberá acostarse sobre su espalda (si es necesario, con las nalgas sobre una almohada), y abrir sus piernas tanto como pueda. Debe tener las piernas dobladas a la altura de las rodillas, y las plantas de los pies deben estar descansando sobre la cama. Una buena almohada bajo las nalgas es muy útil, ya que eleva las caderas y hace que sea más fácil entrar en la vagina. Se aconseja que la pareja recién casada haga el amor en la posición conocida como el «misionero». Es una manera sencilla y suave de hacer el amor.

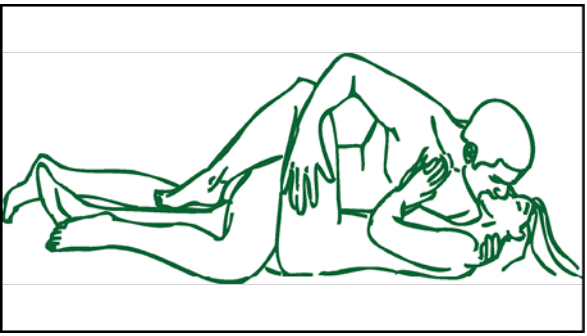


Fig. 18: La posición sexual básica

Cuando las parejas hacen el amor en esta postura, hay mucho contacto de los cuerpos y una penetración muy profunda. Otra ventaja es que hace posible que la pareja se bese mutuamente.

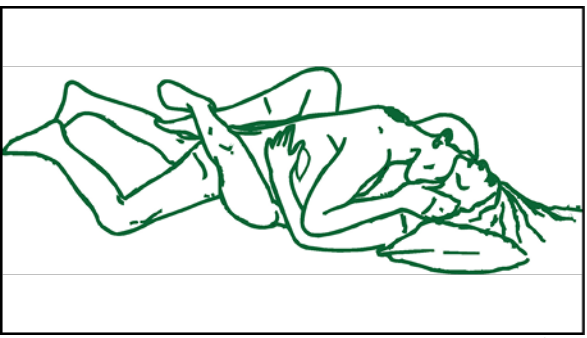


Fig 19: La posición sexual avanzada

Esta posición es similar a la posición del misionero. La mujer se acuesta sobre su espalda y levanta sus piernas. Su pareja se acuesta entre las piernas de ella, y ella cruza las piernas sobre la espalda de él. La ventaja de esta posición es que hay más estimulación del clítoris porque la mujer tiene sus piernas elevadas.

8. El hombre debe aplicar una cantidad generosa de lubricante en su pene erecto, mientras ella hace lo mismo en su vagina, o él puede hacer las dos cosas.

9. El hombre debe intentar penetrar lentamente, y ella debe usar una de sus manos para guiar el pene dentro de la vagina.[2]

10. Él debe tratar de empujar suavemente para entrar en la vagina.

11. El desposado debe relajarse si hay demasiada dificultad y tensión.

12. Si la penetración no es posible, el desposado debe animar y confortar a su desposada. Por amor a ella, él podría tomar la decisión de esperar e intentar otra vez más tarde. Muchas palabras de ánimo, de confort y de amor harán muchísimo bien.

13. Si la penetración es posible, pero dolorosa, la mujer debe consolarse con el hecho de que el dolor va ir disminuyendo cada vez más en las relaciones sexuales subsecuentes.

14. Cuando la penetración es posible, puede haber un ligero sangrado en las que son vírgenes, ya que se rompe el himen (una membrana delgada que cubre la entrada de la vagina).

Notas

1. Tim and Beverly LaHaye, *The Act of Marriage* [El Acto Matrimonial] (Editorial CLIE, Barcelona, España, 1976), p. 78 del original en inglés.

2. Bruce and Carol Britten, *Answers for Your Marriage* [Respuestas para tu matrimonio] (n.c., South Africa: Worldwide Books, 2000), 48 - 51.

CAPÍTULO 30
La luna de miel

La luna de miel consiste en unas vacaciones o un viaje que la pareja recién casada hace; es un período de armonía maravillosa, felicidad suprema, gozo total y relax.[1] La pareja debe planear algunos días sin trabajar y sin realizar otras actividades, para ir a su luna de miel.

Un período de dos semanas a un mes estaría bien. Recomendamos que la pareja viaje lejos de donde normalmente viven.[2]

Por qué la luna de miel es importante

1. Tener una luna de miel es bíblico.

En los tiempos bíblicos, no se esperaba que los hombres recién casados fueran a las batallas durante todo un año. ¿La razón? «¡Alegrar a la mujer que tomó!».

> **Cuando alguno fuere recién casado, no saldrá a la guerra, ni en ninguna cosa se le ocupará; libre estará en su casa por un año, para alegrar a la mujer que tomó.**
>
> **Deuteronomio 24:5**

El período estipulado en la Biblia para una luna de miel es ¡todo un año! Por lo tanto, si a nosotros solo nos alcanza para un tiempo de dos semanas a un mes, entonces debemos intentarlo.

2. La luna de miel permite a la pareja máxima privacidad

Empiezan a descubrirse mutuamente y a explorar esta área del matrimonio completamente nueva, conforme juntos se relacionan más íntimamente y comparten sus vidas en un lugar, en un cuarto y en una cama.

3. La nueva experiencia en su totalidad, el acto sexual, se describe como una experiencia que te hace humilde.

> **Cuando algún hombre hallare a una joven virgen que no fuere desposada … y se acostare con ella … entonces el hombre que se acostó con ella dará al padre de la joven cincuenta piezas de plata, y ella será su mujer, por cuanto la humilló…**
>
> **Deuteronomio 22:28-29**

Con el fin de dar sus primeros pasos humildes para intentar llevar a cabo lo que se les enseñó, necesitan un entorno privado y apartado, que esté libre de cualquier tipo de interferencia e intimidación.3

Qué hacer durante la luna de miel

1. Tómense fotos memorables durante la luna de miel (¡desnudos no, por favor!).
2. Díganse cosas agradables mutuamente: «Te amo». «Me alegro de haberme casado contigo». «Te ves hermosa», etc., deberían ser frases comunes en sus conversaciones.

3. Abrácense con frecuencia y tomen siestas o vean la TV mientras uno descansa su cabeza en el regazo o en el pecho del otro.

4. Hablen entre ustedes sobre cualquier asunto de interés para realzar el compañerismo y la amistad. Hablen de la boda, de personas a quienes les sorprendió ver, de planes para el nuevo hogar, etc.

5. Tómense la libertad de besarse y darse besitos en las mejillas, en los labios y en el dorso de las manos mientras van caminando. Besarse y tocarse no debe ser solo un preludio del sexo.

6. Tengan relaciones sexuales tantas veces como tengan la energía de llevarlas a cabo durante el día. Un buen surtido de bebidas energéticas (como la bebida Red Bull) dicen que puede caer bien.

7. Tómense la libertad de tener relaciones sexuales a cualquier hora del día.

8. Durante la luna de miel, exploren la posibilidad de tener relaciones sexuales en diferentes lugares. Por ejemplo, en el baño, en la estancia, en la habitación, en la cocina o en el coche (pero no a la vista de los demás).

9. Intenten las diferentes posturas que les enseñaron durante la consejería matrimonial.

10. Intenten tener relaciones sexuales con su ropa puesta después de regresar de una caminata.

11. Tomen su turno para bañarse uno al otro, jugando con sus cuerpos en el proceso.

12. En ocasiones duerman desnudos en los brazos del otro.

13. Pueden caminar desnudos como Adán y Eva por todas las partes de la casa o del cuarto, si están seguros de que no habrá ningún intruso.

14. Den caminatas bajo la luz de la luna o en un camino tranquilo mientras se toman de las manos, o pasan su brazo alrededor de la cintura o de los hombros. El esposo ocasionalmente puede levantar a la esposa, si tiene la fuerza para hacerlo.

15. Naden o participen en juegos interesantes, echándose miradas furtivas y tocándose de vez en cuando.

16. Vean juntos una película interesante (algo de tema romántico sería bueno).

17. Hagan una excursión a lugares divertidos e interesantes.

18. Durante el almuerzo o la comida siéntense uno frente al otro y jueguen debajo de la mesa con sus pies desnudos (tengan cuidado con los que estén presentes).

19. Vístanse sugestivamente usando vestidos transparentes, faldas y blusas cortas.

20. Por supuesto que deben tener sus horas silenciosas para orar y leer sus Biblias de manera individual. Compartan sus horas silenciosas y oren juntos de vez en cuando.

Notas

1. Joshua Adjabeng, *Before You Marry* [Antes de que te cases], (Accra, Ghana: Olive Publications. 1999), 71 - 73.

2. Robert O. Blood, *Marriage* [Matrimonio], (New York: The Free Press, 1969), 194 - 8.

3. William L. Coleman, *Engaged: When Love Takes Off* [Comprometidos: Cuando el amor despega], (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1980), 144 - 7.

CAPÍTULO 31
Sexo por placer

El sexo fue creado por Dios como algo hermoso y placentero para ser disfrutado por ambos, marido y mujer, y no solo para la procreación.[1] Marido y mujer deben por consiguiente tomar la decisión de hacer que el sexo sea placentero. El sexo placentero puede definirse como la actividad sexual en la cual ambas partes se proponen dar y obtener la máxima exaltación. El sexo placentero no es una representación para exhibir destrezas sexuales, sino que implica recrearse verdaderamente con el cónyuge.[2]

Dieciséis pasos para el sexo placentero

1. Sean amables uno con el otro durante el día. Las pequeñas acciones amables, por ej. una llamada por teléfono de carácter íntimo, o un ramo de flores, son importantes.
2. Procuren verse bien, oler bien y estar limpios. Pueden elegir ropa o pijamas que su pareja encuentre excitantes.
3. Elijan un lugar agradable para tener relaciones sexuales, por ej. la sala, el baño, la habitación o el piso de la habitación.
4. Ajusten las luces que quieran: oscuridad, luces tenues o luces brillantes.[3]
5. El juego preliminar empieza con una conversación amorosa espontánea, acompañada de palmaditas cariñosas, abrazos y besos.[4]
6. Gradualmente la pareja se desviste mutuamente.
7. El marido debe continuar estimulando a su esposa, besando y acariciando sus labios, muslos, nalgas, clítoris, labios vaginales menores, y otras partes de su cuerpo, hasta que ella esté excitada sexualmente, lo cual se puede notar por el incremento de la lubricación de la vagina.[5]
8. La esposa también debe continuar estimulando a su esposo frotando y acariciando el pene (especialmente la punta), y besando y acariciando sus áreas sensibles «conocidas».
9. Hazle saber a tu pareja cuáles movimientos te estimulan y cuáles te distraen.[6]

NOTA: En una mujer, la excitación tarda más en llegar a su máximo punto y dura más tiempo que en un hombre. La excitación sexual de una mujer puede compararse con el calor de una plancha eléctrica (le toma tiempo alcanzar la temperatura deseada). Mientras que la del hombre puede compararse con el encendido de un foco eléctrico (puede prenderse de inmediato).[7]

10. El esposo puede llevar a cabo la penetración en el momento que él considere que su esposa está en su punto máximo de excitación. Una de las partes placenteras de las relaciones sexuales es la sensación cuando el pene del hombre entra en la vagina.
11. Con el fin de incrementar la lubricación para que la penetración sea más fácil, utilicen lubricantes artificiales, por ej. jalea, vaselina y cremas.
12. Continúen estimulándose mutuamente durante el acto, abrazándose fuertemente,

acariciándose y besándose.

13. Háblense uno al otro y expresen sus sentimientos durante el acto.[8]

14. Informa a tu pareja cuando sientas que estás alcanzando el orgasmo, y si estaría bien eyacular o esperar un poco.

15. Podrían repetir todo el proceso tantas veces como haya fuerzas para hacerlo. Los orgasmos y las eyaculaciones múltiples son posibles. Quizás tengan que descansar un rato y comenzar otra vez después de estimularse mutuamente durante algún tiempo.

16. Hazle sentir a tu pareja que él/ella te hizo algo maravilloso.

Notas

1. Dave and Joyce Ames, *Second Honeymoon* [Segunda Luna de Miel], (Eastbourne: Kingsway Pub.,1991), 175; Clifford and Joyce Penner, 52 maneras de tener relaciones sexuales divertidas y fabulosas (Editorial Caribe Betania, 1995), pp. 44 – 45 del original en inglés.

2. Dave and Joyce Ames, *Second Honeymoon* [Segunda Luna de Miel], (Eastbourne: Kingsway Pub., 1991), 191 - 2.

3. Clifford and Joyce Penner, *The Gift of Sex* [El Regalo del Sexo], (Nashville, Tennessee: Word Publishing Group, 2003), 27 - 31.

4. Thomas and Maureen C. Anderson, *Making Marriage a Love Story* [Haz del matrimonio una historia de amor], (Phoenix, Arizona: Winword Publishing, 2003), 160; Tim and Beverly LaHaye, El Acto Matrimonial (Editorial CLIE, M.C.E.Horeb, E.R., España, 1976), pp. 95 – 103 del original en inglés.

5. Floyd and Harriet Thatcher, *Long Term Marriage* [Matrimonio Duradero], (London: Hodder and Stoughton, 1980), 100 - 102.

6. Linda Dillow, *Creative Counterpart*, [Pareja Creativa] (Editorial Caribe Betania, 1981) p. 171 del original en inglés

7. Thomas and Maureen C. Anderson, *Making Marriage a Love Story* [Haz del matrimonio una historia de amor], (Phoenix, Arizona: Winword Publishing, 2003), 161.

8. Douglas Weiss, *Sex, Men and God* [El sexo, los hombres y Dios] (Editorial Casa Creación, 2003), pp. 114 – 5 del original en inglés.

CAPÍTULO 32

Sexo por deber

Es común que una esposa, por estar insatisfecha emocionalmente, cansada o enferma, no esté interesada en tener contacto sexual o no esté dispuesta a ello. Este efecto natural de acontecimientos ha llevado a la ruptura de muchos matrimonios. Recordemos que algunos de los señores de la vieja generación fueron polígamos. Esto probablemente sucedió porque algunas esposas no estuvieron dispuestas a tener relaciones sexuales con sus maridos de manera regular, o con frecuencia se quejaban de enfermedades, así que los maridos simplemente buscaron otras mujeres. Nosotros, siendo cristianos, ¡no podemos hacer eso! Solo nos tenemos el uno al otro. Por lo tanto, no nos defraudemos, engañemos o torturemos mutuamente al negarnos o privarnos uno al otro de manera inesperada.

Recuerden que cada vez que nos abstenemos de tener relaciones sexuales debe ser por MUTUO (ambos de acuerdo) CONSENTIMIENTO.

a) El hombre generalmente tiene un deseo sexual más fuerte y quiere tener relaciones sexuales con más frecuencia. Esto algunas veces puede sorprender a la mujer.

b) No obstante, el DEBER legal y espiritual de ambos es entregarse uno al otro todos los días, o con la frecuencia que se requiera.1

c) La Biblia llama FRAUDE (una ofensa criminal) al hecho de negar a tu pareja su derecho legal sobre tu cuerpo.

No os defraudéis el uno al otro, á no ser por algún tiempo de mutuo consentimiento, para ocuparos en la oración: y volved á juntaros en uno, porque no os tiente Satanás á causa de vuestra incontinencia.

1 Corintios 7:5 RVA

La Mujer

1. Cosas que no debes hacer

No te quejes, o murmures, o hagas observaciones sarcásticas, mordaces e hirientes como: «¿No quedas satisfecho cuando comes?».

Haced todo sin murmuraciones y contiendas…

Filipenses 2:14

Recuerda: Tú estás entregando tu cuerpo a tu marido: tus pechos, tu vagina, etc., lo cual, como esposa, es un deber espiritual.

La mujer no tiene potestad sobre su propio cuerpo, sino el marido…

1 Corintios 7:4

2. Cosas que debes hacer

Aquí es importante determinar que, un hombre no puede tener relaciones sexuales sin una erección. La esposa que quiera tener relaciones sexuales tiene que ser creativa para estimular a su marido, si él no está en la disposición de tenerlas. La esposa debe ayudarlo a tener una erección

haciendo lo siguiente:

a) Con mucha disposición y complacencia quítate el vestido y acuéstate.

b) Sonríe y alégrate porque estás cumpliendo con un deber que Dios te dio.[2]

c) Toma un papel activo: involúcrate besándolo, acariciándolo, moviendo y levantando tus piernas.

d) EVITA EL SEXO «CADAVÉRICO». (Un cadáver es un cuerpo muerto. Una relación sexual en la cual una de las partes está tan tiesa e inmóvil como un cuerpo muerto es sexo cadavérico.)

e) Puede recurrirse a los lubricantes.

f) Hacer el amor de manera espontánea es más fácil si usas la ropa apropiada. Usa camisones excitantes.

g) Varias maneras de no traer ropa pueden excitar a tu marido intensamente.

i. Solo ropa interior.

ii. Solo falda, sin blusa o sostén.

iii. Nada de ropa interior.

iv. Desnuda totalmente.

v. Muestra la vulva[5] (parte privada). Practica la posición litotómica (ver Fig. 9).

h) Desvístelo poco a poco, luego estimula su pene físicamente (especialmente la punta), frotando o rozando con tus dedos de arriba abajo. Aplicar un poco de gel K-Y® alrededor de la punta del pene ayudará a evitar fricción. Ten paciencia y sigue haciendo las cosas que tú sabes lo excitan; ¡conseguirás que se excite! Aprende a dormir sin calzones, estarás fácilmente disponible.

i) No es necesario que te asees cada vez que tengas relaciones sexuales.

Todo lo anterior hace que el sexo sea un acontecimiento menos complicado.

El Hombre

1. Cosas que no debes hacer

No hagas comentarios mordaces respecto al cuerpo de tu esposa, por ejemplo: «Tu estómago está demasiado grande».

…sino que hablando la verdad en amor…

Efesios 4:15 LBLA

Así también los maridos deben amar a sus mujeres como a sus mismos cuerpos. El que ama a su mujer, a sí mismo se ama.

Efesios 5:28

2. Cosas que debes hacer:

a) Sé amable con tu esposa durante el día, y háblale con amor. Por ejemplo, una llamada telefónica hace que ella sienta que estás pensando en ella.3

b) Báñate con frecuencia, especialmente al final de un día de trabajo pesado.

c) No te apresures a tener relaciones sexuales. Tómate el tiempo de estimular a tu esposa besándola y acariciándola.[4]

Es recomendable que las parejas tengan relaciones sexuales por lo menos todos los días o cada tercer día.

Notas

1. Larry Christenson, *La Familia Cristiana* (Editorial Caribe Betania, 1992), p. 23 del original en inglés.
2. Phil Downer et. al, *Optimize Your Marriage* [Optimiza tu Matrimonio], (Camp Hill, Pennsylvania: Grhistian Publications Inc., 2003), 149 - 51.
3. James Dobson, *Lo que las esposas desean que los maridos sepan sobre las mujeres* (Editorial Unilit, 1975), pp. 114 – 26 del original en inglés.
4. Nancy Van Pelt, *Highly Effective Marriage* [El matrimonio altamente efectivo], (Accra, Ghana: Advent Press, 2000), 194 -206.

---

[5]Conjunto de los órganos genitales externos de la mujer.

CHAPTER 33

Sexo Excitante

Las relaciones sexuales excitantes y placenteras pueden lograrse intentando tener relaciones sexuales en posiciones y lugares atrevidos y excitantes.[1] El sexo placentero no se trata de alcanzar una puntuación de 10 sobre 10 en tu desempeño. Implica pasártela realmente bien con tu esposo.

Para tener relaciones sexuales más excitantes y placenteras, hagan lo siguiente:

1. Sean atrevidos.

2. Instauren variedad.

3. No te reprimas por la sensación de que tu pareja use tus proezas en tu contra o se ría de ti.

4. Abandónense totalmente uno en los brazos del otro.

5. Permite que la mujer juegue un papel más activo durante el contacto sexual, especialmente si está sentada o de cuclillas, por ejemplo, la posición del jinete.

Las posiciones del jinete

En esta posición, la mujer se sienta en el hombre, quien está acostado. Los roles tradicionales se invierten para tener un cambio, y la mujer puede moverse como desee y con más libertad. Por consiguiente la mujer está en mejores condiciones de tener un rol aún más activo en el sexo. Las luces tenues permitirían más libertad.

Básicamente hay 3 posiciones del jinete:

i. Posición del jinete – inclinada hacia atrás

ii. Posición del jinete – erguida

iii. Posición del jinete – inclinada hacia delante

En esta posición, si la mujer baja su cuerpo hacia atrás en dirección a los pies de su marido, él ve directamente la vulva de su esposa. Esto excita mucho al marido.

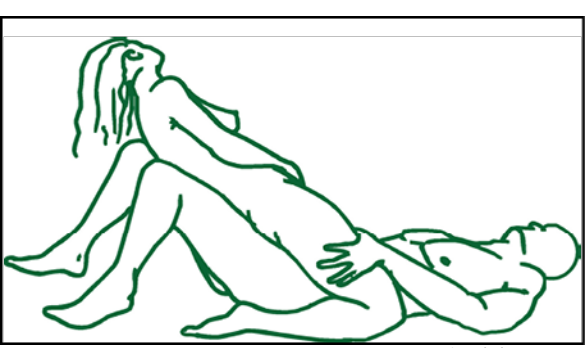


Fig. 20: Posición del Jinete – inclinada hacia atrás

Fig. 21: Posición del Jinete – erguida

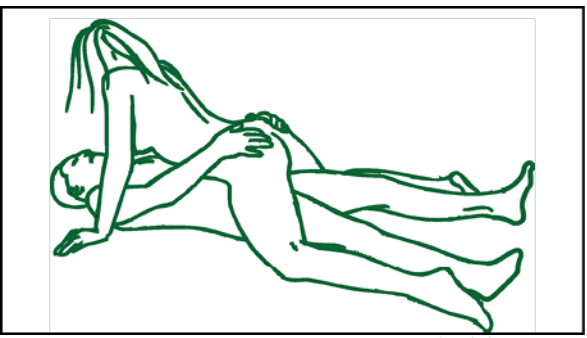


Fig. 22: Posición del Jinete – inclinada hacia delante

Ventajas:

i. La mujer puede jugar un rol más activo.[2]

ii. Al hombre le excita ver que la mujer se excite.

iii. El hombre puede estimular el clítoris con sus dedos, especialmente en la posición del jinete, inclinada hacia atrás.

iv. El hombre puede estimular mejor los pezones.

v. El hombre puede admirar los pechos de su esposa durante el contacto sexual.

vi. Es posible besarse.

6. Las diferentes posiciones sexuales permiten desarrollar otras sensaciones y sentimientos durante el acto sexual.

7. Algunas de estas posiciones son más prácticas durante el embarazo o con un hombre muy pesado, así que es bueno aprenderlas antes del embarazo.[3] Además de la posición del jinete, la posición por detrás y la cruzada son prácticas también para las mujeres embarazadas.

La posición en cruz

La mujer se acuesta de espaldas sobre la cama y el hombre se acuesta diagonalmente en forma de cruz. Ella abre sus piernas lo suficiente para hacer que la penetración sea posible, y él se mece suavemente de un lado a otro.

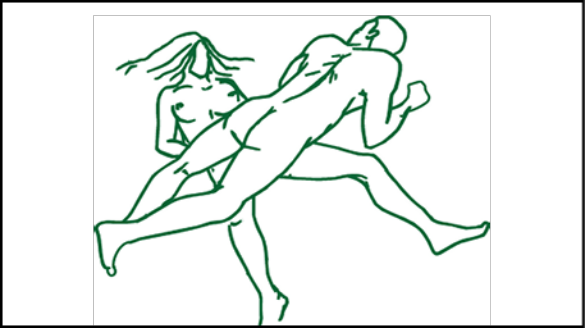


Fig. 23: La posición en cruz

Ventajas

1. La posición en forma de cruz ofrece una mejor estimulación del clítoris.[4]
2. La pelvis queda colocada en ángulo y queda elevada, por lo tanto la penetración es más profunda.

Desventajas

En esta posición, besarse no es posible.

La posición por detrás

Esta es una posición apropiada para hacer el amor de una manera relajada y calmada. La mujer se acuesta de lado, y el hombre entra a su vagina desde atrás.[5]

Ventajas

i. Las nalgas de la mujer están accesibles para acariciarlas y recargarse en ellas.

ii. El hombre puede experimentar y disfrutar el efecto amortiguador de las nalgas de su esposa.

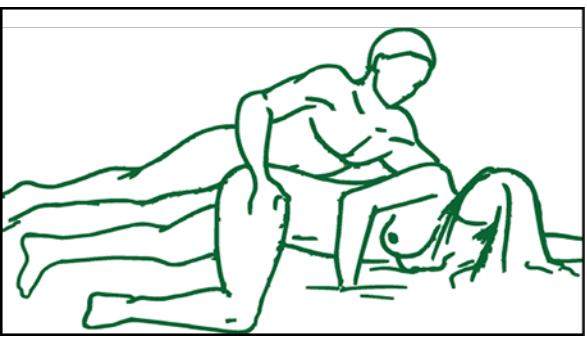


Fig. 24: La posición desde atrás

Las distintas posiciones tienen distintos niveles de comodidad, conveniencia y placer, por lo que las parejas deberían tomarse la libertad de hacer cualquier cosa que ambos disfruten. Esto hace que den una total expresión a su muto amor dentro de la experiencia sexual.

En ningún momento uno debe forzar al otro a hacer cualquier cosa que él o ella no quiera. El amor no obliga al otro.[6]

Ninguna de las partes debe limitar u obstaculizar el juego del amor poniendo restricciones a las diferentes posiciones, estilos y maniobras. El cónyuge poco aventurero y poco apasionado con el tiempo ahuyentará al otro.

Notas

1. Joshua Adjabeng, *Love and Sex in Marriage* [El amor y el sexo en el matrimonio], (Accra, Ghana: Olive Publications, 2001), 29 - 30.
2. William Glahn and Sandra Cutler, *Sexual Intimacy in Marriage* [Intimidad sexual en el matrimonio], (Grand Rapids, Michigan: Kregel Publications, 1988), 213.
3. Ed and Gaye Wheat, *El placer sexual ordenado por Dios* (Editorial Caribe Betania, 1980), pp. 86 - 87, 210 del original en inglés.
4. Clifford and Joyce Penner, *Restoring the Pleasure* [Cómo restaurar el placer], (Nashville, Tennessee: Word Publishing Group, 1993), 179 - 183,190 - 191.
5. Funmi Akingbade, *Sexual Intimacy in Marriage* [La intimidad sexual en el matrimonio], (Nigeria, n.c.: Evangel Publishers Ltd., 2000),100.
6. Jimmy Evans, *Marriage on the Rock* [Matrimonio sobre la Roca] (Amarillo, Texas: Majestic Media, 2004), 256 - 7.

CAPÍTULO 34

El orgasmo

El orgasmo puede definirse como el punto más alto del clímax de la excitación sexual.[1] El objetivo de las parejas casadas durante el acto sexual debe ser llevar a sus parejas a este punto más alto. Los siguientes pasos ayudarán a aumentar la pasión.

a) Su apariencia debe ser agradable; deben oler bien y estar limpios. Quizás prefieran usar ropa (camisón, sostén, calzones, etc.), o quizás no, dependiendo de lo que a tu pareja le excite.

b) Elijan un lugar agradable para tener relaciones sexuales, por ej., la sala, el baño, la habitación, el piso de la habitación, etc.

c) Ajusten la luz a lo que les acomode: obscuridad, media luz o luz brillante.

d) El juego preliminar debe comenzar con una conversación espontánea y cariñosa acompañada de arrumacos, abrazos y besos.

e) La pareja poco a poco debe desvestirse mutuamente.

f) El marido debe continuar estimulando a su esposa al besar y acariciar sus labios, muslos, nalgas, clítoris, labios genitales y otras partes de su cuerpo hasta que ella esté excitada sexualmente. La señal de esto es el incremento de la lubricación de la vagina.

g) La esposa también debe continuar estimulando a su esposo frotando y acariciando el pene (especialmente la punta), y besando y acariciando sus áreas que tú «sabes» son sensibles.

h) Hazle saber a tu pareja cuáles movimientos te estimulan o cuáles te distraen.

NOTA: *En una mujer, la excitación tarda más en llegar a su máximo punto y dura más tiempo que en un hombre. La estimulación sexual de una mujer puede compararse con el calor de una plancha eléctrica, mientras que la del hombre puede compararse con el encendido de un foco eléctrico.*

i) El esposo puede llevar a cabo la penetración en el momento que él considere su esposa está en su punto máximo de excitación. Una de las partes placenteras de las relaciones sexuales es la sensación cuando el pene del hombre entra en la vagina.

j) Con el fin de incrementar la lubricación para que la penetración sea más fácil, utilicen lubricantes artificiales, por ej. gel K-Y®, vaselina y cremas.

k) Continúen estimulándose mutuamente durante el acto, abrazándose fuertemente, acariciándose y besándose.

l) Háblense uno al otro durante el acto y expresen sus sentimientos.

m) Hazle sentir a tu pareja que él/ella te hizo algo maravilloso.

La excitación sexual en los hombres

La fase previa al orgasmo

a) La excitación sexual en un hombre se puede alcanzar por medio de la vista y el tacto.

b) La primera señal de excitación sexual es la erección del pene.

c) Cuando la excitación crece, una secreción transparente sale de la punta del pene.

d) Una vez que el pene está erecto, y la estimulación y excitación continúan, el hombre busca tener contacto sexual.

e) Durante el mismo acto sexual, él empuja su pene metiéndolo y sacándolo de la vagina de su esposa; entonces la excitación aumenta de manera progresiva y llega el orgasmo.

La fase orgásmica

a) Los latidos del corazón se aceleran.

b) Cuando el hombre eyacula, el pene se sacude con fuerza y se estremece, y el cuerpo se pone rígido.

c) Después del orgasmo, suspira audiblemente, y el pene empieza a ponerse flácido.

d) Cuando el orgasmo ocurre, el hombre abraza a su esposa, estrechándola fuertemente contra su cuerpo.

e) El pene tarda un poco para volver a ponerse erecto. Este tiempo varía de aproximadamente 5 minutos a algunas horas, dependiendo de la juventud y de los niveles de excitación del hombre.[2]

Cosas que aumentan la excitación sexual en un hombre

a) Ver que la mujer esté disfrutando del sexo y que él le está proporcionando placer.

b) Cualquier cosa, por ej., posición, atuendo, lugar, etc., que sea fuera de lo común o inusual.

c) Apretar la pared de la vagina cuando el pene esté dentro, mediante una acción similar a cuando se intenta detener la afluencia de la orina (ejercicios del piso pélvico). La flacidez de las paredes vaginales, y una lubricación excesiva pueden reducir la pasión.

La excitación sexual en las mujeres

La fase pre-orgásmica

a) La excitación sexual en una mujer aumenta con lentitud. Se excita conforme su marido la besa y la acaricia, y poco a poco avanza para estimular sus áreas más sensibles como los pezones y el clítoris.

b) A medida que la excitación sexual crece, comienza a respirar fuertemente. Esto puede estar acompañado de gemidos y jadeos de placer.

c) Con una excitación sexual más fuerte, se incrementa la lubricación de la vagina.

d) Posiblemente comience a mover su cuerpo con movimientos muy sensuales, dando señal de que está lista para la penetración..

e) Durante el mismo acto sexual, conforme su marido empuja el pene vigorosamente dentro y fuera de la vagina, variando el ritmo de lento a rápido y viceversa, la excitación sexual de ella aumenta progresivamente y viene el orgasmo.

La fase orgásmica

a) Generalmente empieza con un aceleramiento de la respiración.

b) La mujer entonces tiene una sensación profunda de una creciente dulzura/calidez/ excitación sexual en la región profunda de la pelvis, la cual alcanza su punto máximo o explota para envolver todo el cuerpo.

c) Durante el punto máximo real, hay movimientos involuntarios (que en realidad no se pueden controlar) de la pelvis, nalgas y músculos, los cuales pueden describirse mejor como contracciones de las partes del cuerpo que ya se mencionaron, o fuertes sacudidas, hacia arriba y hacia delante.

d) Una vez alcanzado el punto máximo de las fuertes sacudidas, el cuerpo puede ponerse rígido.

e) Lentamente uno se recupera del punto máximo, para después quedar rodeado, bañado o arrollado por lo que puede describirse como sensación flotante de euforia, calidez, satisfacción y bienestar.

f) La experiencia con el clítoris generalmente puede repetirse de dos a tres veces, dependiendo de la habilidad del hombre para continuar con la estimulación.3

Cómo lograr deliberadamente que la esposa tenga un orgasmo

La clave para lograr deliberadamente un orgasmo es el clítoris. El clítoris consta de una parte encapuchada que se encuentra en los genitales femeninos externos, en cuya punta se encuentra un botón (*Consulta la Fig. 9*).

a) Debe haber una cantidad razonable de besos, estimulación del cuerpo y juegos preliminares. Luego la esposa se acuesta de espaldas, y el marido suavemente estimula con sus dedos tanto el capuchón como el botón del clítoris.

b) Estimula a tu esposa de la mejor manera, frotando la superficie del botón, y también frotando el capuchón hacia arriba y hacia abajo.

c) El marido también debe estimular el área que rodea al clítoris.

d) Puede transferir algo de lubricación de la vagina de su esposa a su clítoris, o usar lubricación artificial si es necesario.

e) A medida que la estimulación continúa, la esposa debe concentrarse en su excitación, liberándose, y liberando su mente y sus emociones.

f) El marido debe recordar que con los dedos secos podría haber irritación y esto podría hacer que su esposa pierda el interés.

g) La estimulación puede variar, desde un toque suave y delicado en el botón del clítoris, hasta una firme presión sobre el capuchón.

h) La estimulación debe ser continua e ininterrumpida.

i) Cuando la esposa está excitada y cerca de tener un orgasmo, su respiración empieza a ser más rápida, más pesada y más profunda.

j) Si tu esposa se aproxima al orgasmo, pero parece dificultársele, simplemente continúa este procedimiento de excitación; el orgasmo finalmente llegará. (Para saber qué sucede exactamente, ver la descripción del orgasmo femenino, en la página 192.)[4]

Cómo desarrollar el orgasmo femenino

a) El orgasmo de una esposa depende de la cooperación tanto del hombre como de la mujer.

b) Recuerda que tu mente es el órgano sexual más grande.

c) El hecho de que el orgasmo ocurra o no, depende del grado de control que la mujer tenga de su cerebro.

d) Es importante que la mujer se sienta libre.

e) Una mujer que no tenga inhibiciones sobre el sexo tendrá orgasmos, mientras que una mujer que tenga inhibiciones quizás no logre alcanzar un orgasmo. Generalmente estas inhibiciones disminuyen a medida que el tiempo pasa en el matrimonio y la pareja llega a relajarse más.

f) Olvídate de ti mismo y de quién eres.

g) No relaciones la actividad sexual con un clima emocional perfecto, lo cual es algo escaso en la vida real.

h) El sexo puede seguir su curso satisfactoriamente en medio de las presiones cotidianas y de la tensión del trabajo, la casa, los hijos y la iglesia, sin estar en un estado de amor estático. La clave es deslindar.

i) Las esposas poseen la llave del deslinde.

j) Casi toda mujer puede tener un orgasmo si está lo suficientemente relajada y segura en su matrimonio como para permitir a su marido saber sus necesidades, de manera que él les ayude a alcanzar el orgasmo estimulándola. El sexo nunca llevará a un orgasmo a una mujer, sin la disposición de ánimo y relajación correctas.

k) En un matrimonio satisfactorio, el marido debe estar deseoso y feliz de estimular a su esposa sexualmente en las maneras que ella desea.

l) Lo ideal es que a ninguna mujer le avergüence pedirle a su esposo que lo haga, pero muchas mujeres reducen su placer sexual a causa de que les da pena pedirlo.

m) Pídele a tu esposo que haga con tu cuerpo lo que te excite y te produzca placer.

Tres principios para alcanzar el orgasmo

1. El principio de la actitud correcta en ambas partes.

2. El principio de la técnica correcta: estimulación del clítoris.[5]

3. El principio de la persistencia —a veces toma años.

Muchos maridos no logran llevar a su esposa a un orgasmo, simplemente porque detienen los procesos que la estimulan sexualmente antes de que ella esté completamente excitada. Es deseable que la esposa llegue al orgasmo antes de que el pene sea introducido. Con la persistencia correcta, y con la actitud y con las técnicas correctas, tendrán éxito y tendrán felicidad sexual en tu matrimonio.

Más formas de alcanzar el orgasmo

Después de haber logrado el orgasmo mediante la estimulación del clítoris:

a) Debes saber que el orgasmo puede lograrse con el movimiento del pene en la vagina.

b) El orgasmo de la mujer también puede lograrse de manera que sea simultáneo con el orgasmo del hombre.

Notas

1. Clifford and Joyce Penner, *The Gift of Se*x [El regalo del sexo], (Nashville, Tennessee: W. Publishing Group, 2003),156 - 64.
2. Robert O. Blood, *Marriage* [Matrimonio], (New York: The Free Press, 1969), 299 - 303.
3. Tim and Beverly LaHaye, *El Acto Matrimonial* (Editorial CLIE, Barcelona, España, 1976), p. 119 - 21 del original en inglés.
4. Ed and Gaye Wheat, *El placer sexual ordenado por Dios*, (Editorial Caribe Betania, 1980) pp. 81 - 90 del original en inglés.
5. Tim and Beverly LaHaye, *El Acto Matrimonial* (Editorial CLIE, Barcelona, España, 1976), p. 87 del original en inglés.

CAPÍTULO 35

Temores comunes respecto al sexo

Los temores de una mujer virgen

Una mujer que nunca ha tenido relaciones sexuales generalmente está muy aprehensiva respecto a su primera experiencia sexual. Su temor es que el acto sexual sea muy doloroso y esté acompañado de mucho sangrado. También se pregunta si podría ser capaz de sobrellevar todo el proceso. Los relatos exagerados que otras mujeres hacen de su primera experiencia pueden asustarla mucho.

La mujer virgen debe motivarse con el hecho de que si otras han pasado por esto y han sobrevivido, entonces ella también lo puede hacer.

La Virginidad

Qué hacer para superar tus temores antes de la boda

1. Preparación psicológica: Prepárate psicológicamente para estar desnuda, tener relaciones sexuales y experimentar el dolor inicial. (Consulta las ilustraciones 9 y 10 en Capítulo 26). Estudia la anatomía de los genitales externos femeninos (Refiérete a la ilustración 9 en Capítulo 29)

2. La futura esposa debe localizar su vagina en su propio cuerpo y tratar de insertar su dedo con suavidad. Esto la ayudará a distinguir entre las 3 diferentes aberturas: la vagina, la uretra y el ano.

3. Recorta tu vello púbico.

(Consulta el Capítulo 29 que trata de «Qué hacer la noche de bodas».)

Temor a la incapacidad de satisfacerse mutuamente

La pareja debe saber que la experiencia sexual no es una representación teatral. Es una expresión de amor.[1] Solo deben relajarse y conocerse mutuamente. La primera experiencia obviamente no va a ser la mejor, pero mejora cada vez más a medida que los días, semanas, meses y años pasan.

Temores respecto al cuerpo

1. El tamaño del pene

A continuación encontrarás pasajes del libro «Acto Matrimonial»:

a) Casi todos los penes erguidos son del mismo tamaño (de 15 a 20 cms.), sin importar lo corpulento que sea el hombre. Sin embargo, el largo de un pene flácido tendrá cualquier medida de entre 5 a 20 cm. Todavía tienen que hacerse investigaciones que expliquen adecuadamente por qué algunos se encogen más que otros.

b) El órgano masculino solo necesita tener un largo de 5 a 7.5 cm. para hacer un excelente trabajo a la hora de hacer el amor, ya que la única parte de la vagina que es sensible al tacto o a la presión se extiende desde los labios externos hasta aproximadamente 5 a 7.5 cm. hacia adentro.

c) Dentro de todas las probabilidades, en realidad, ningún órgano sexual masculino ha sido demasiado chico alguna vez, no obstante, millones regularmente temen esa posibilidad. Por consiguiente, puede ser devastador que una esposa haga bromas respecto al órgano de su marido.2 Ningún pene es demasiado chico para hacer un trabajo lo suficientemente bueno, así que ningún hombre debe sentirse inadecuado.

2. Los pechos femeninos

a) Dios, quien es un Dios de variedad, creó a cada mujer con el tipo particular de pechos que mejor le quedan. Algunas mujeres tienen pechos pequeños y coquetos, otras tienen pechos grandes y voluminosos, y todavía hay otras que tienen senos con un tamaño entre estos dos extremos. Ahora bien, sin importar el tamaño o tipo de pechos que tenga una mujer, la belleza de los pechos sigue intacta.

b) Los maridos necesitan darse cuenta de que los pechos cubiertos de ropa pueden lucir diferentes cuando están descubiertos. Algunas mujeres quizás no aparenten tener bustos sustancialmente voluminosos, o quizás aparenten ser de pechos casi planos cuando están vestidas, pero cuando se desvisten, se puede apreciar que Dios también las dotó de pechos hermosos.

c) Otras mujeres que aparentan tener pechos voluminosos, y se ven llenas y torneadas puede ser que desvestidas, de hecho tengan los pechos mucho más caídos y se vea plana la parte de los pechos que antes se veía torneada. Por consiguiente, algunos hombres se desilusionan cuando encuentran esta diferencia, y piensan que los pechos de su esposa están caídos o están «estropeados». En realidad, este no es el caso. Lo que ellos están viendo es la arquitectura estándar del tipo de pechos que el soporte de un buen sostén les dio una apariencia distinta.

d) Las mujeres deben sentirse seguras respecto a la belleza de sus pechos maduros cuando están descubiertos y deben mostrarlos con confianza a ellas mismas y a sus maridos.

e) Cualquiera que sea el tipo de pechos que tengas, consérvalos usando:

i. Sostenes que proporcionen un buen soporte.

ii. Sin importar el tamaño de tus pechos, DEBES usar sostén.

iii. Durante la lactancia, los pechos deben tener soporte continuo con un sostén firme. Esto es necesario porque los pechos aumentan mucho de tamaño durante el embarazo.

f) El pezón y su área circundante es la parte de los pechos que estimula sexualmente. Por lo general, hay muy poca diferencia en el tamaño de los pezones de las mujeres. Por consiguiente, sin importar qué tamaño tengan los pechos de una mujer, ella puede ser estimulada sexualmente al jugar con sus pezones y chupetearlos.

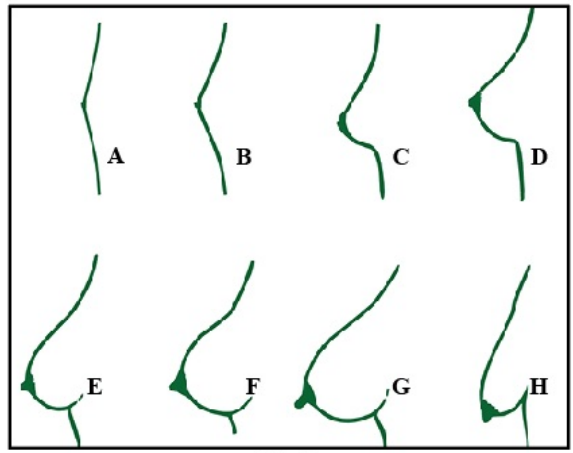


Fig 25

Esquema de los pechos femeninos en varias etapas de desarrollo y funcionalidad. (A) Antes de la pubertad (B) durante la pubertad (C)en la adolescencia (D) adulta, del tipo cónico (E) adulta, del tipo hemisférico, bien desarrollado (F) durante el embarazo (G) durante la lactancia (H) colgantes, en mujeres mayores de edad.3

3. Temor a la impotencia (incapacidad para tener un pene erecto y duro)

a) La impotencia se define como la incapacidad de lograr una erección. El 90% de la impotencia es mental, y se puede remediar.

b) Las causas de la impotencia incluyen: pérdida de energía por cansancio o por edad avanzada, temores o comparaciones con parejas previas, no ser capaz de satisfacer a su esposa, demasiadas actividades, amargura, culpa por adulterio, ridículo, expectativas irrazonables, esposa pasiva, depresión, etc.4

Una consejería general y la obediencia a la PALABRA de DIOS resuelven la mayoría de estos problemas.[5]

Notas

1. Neil T. Anderson and Charles Nylander, *El Matrimonio Cristocéntrico* (Editorial Unilit, 1997) p. 119 - 20 del original en inglés.
2. Tim and Beverly LaHaye, *El Acto Matrimonial* (Editorial CLIE, Barcelona, España, 1976), pp. 173-4 del original en inglés.
3. R. A. Kwame-Aryee, *Handbook of Obstetrics: A Practical Guide To Management of High Risk Obstetric Patients* [Manual de obstetrician: Una guía práctica para el manejo de pacientes obstétricas de alto riesgo], (Accra, Ghana: Bel-Team Publications, 1969), 320 - 322.
4. Ed and Gaye Wheat, *El placer sexual ordenado por Dios,* (Editorial Caribe Betania, 1980) pp. 122 - 135 del original en inglés.

CAPÍTULO 36

Sexo para la reproducción

Muchas parejas temen que quizás no tengan la capacidad de tener hijos. Para lograr la concepción ustedes deben:

a) Tener relaciones sexuales de manera regular y con frecuencia —por lo menos cada tercer día.

Si el espíritu del príncipe se exaltare contra ti, no dejes tu lugar; porque la mansedumbre hará cesar grandes ofensas.

Eclesiastés 10:4

b) Tener relaciones sexuales recurriendo al conocimiento científico de los tiempos de ovulación.

c) Incrementar la cantidad de esperma mediante la abstención 2 – 3 días antes de la ovulación. Los hombres no deberían usar pantalones ajustados o de nylon.

d) La mujer debería evitar darse una ducha o levantarse inmediatamente después del coito.

e) Buscar atención médica cuando sea necesario. Para lograr el embarazo, es la obligación de AMBOS, marido y mujer, buscar cuidados médicos si se requieren, y hacerse todas las pruebas o exámenes necesarios. Este no es el momento de señalar culpables, sino de acercarse más entre ustedes.

f) Entender que una pareja no se considera infértil a menos que hayan estado haciendo vida marital durante más de un año, y hayan estado teniendo encuentros sexuales (por lo menos cada tercer día) sin ningún tipo de anticonceptivo en lo absoluto.

g) Deben saber que la mayoría de la gente es fértil.

h) Estar conscientes de que la causa más común de infertilidad es el bloqueo de los tubos de Falopio, a la cual le siguen abortos por infección, y enfermedades de transmisión sexual. Fuera de esto, si los casos arriba mencionados no existen, hay muy poco que temer.

i) Confiar en DIOS. No obstante, si su caso es alguno de los anteriores, deberían ser sinceros y francos entre ustedes respecto a esto; estén conscientes de que es posible tener un problema de este tipo.

Señales de ovulación

Toda mujer debería saber y tener la capacidad de darse cuenta cuándo está ovulando1, ya que es la ovulación el tiempo en el que una mujer es más fértil.[2] Estas son las señales de ovulación:

1. Para determinar el tiempo de ovulación, puede recurrirse a la mucosidad vaginal de una mujer.

Normalmente hay cierta cantidad de mucosidad o secreciones turbias en la vagina. Durante el tiempo de ovulación ESTAS SE VUELVEN MÁS CLARAS, MÁS COPIOSAS Y MÁS ESPESAS. La mucosidad se hace pegajosa y se estira entre dos dedos como goma de mascar. Estos cambios son notados solo por la persona que revisa la mucosidad diariamente. La mucosidad puede revisarse temprano en las mañanas por la mujer misma o por su marido.

2. Algunas mujeres tienen «dolor por ovulación» conocido como mittelschmertz.

Este dolor ocurre en un lado u otro del abdomen bajo, dependiendo de cuál ovario esté ovulando. Este dolor, si es que ocurre, puede ayudar a una mujer a saber que en esos días está ovulando.

3. El día de ovulación, la temperatura de una mujer se eleva aproximadamente 1°C y permanece en ese nivel hasta el final del ciclo.

La temperatura puede tomarse todas las mañanas antes de que la mujer se levante de la cama. Esta es la temperatura basal. El día de la ovulación, percibirás un aumento de temperatura. Es importante notar que el registro de la temperatura también puede ser alterado por fiebre ocasionada por infecciones.

Nota:

a) Estos métodos son para ayudar al tiempo de ovulación, ya que el tiempo de ovulación varía en algunas mujeres debido a que no tienen ciclos regulares.

b) Cuando el ciclo de una mujer es un ciclo regular de 28 días, ella ovula el 13° o 14° día.

c) El Día 1 es el primer día del período menstrual, por ej. el primer día que percibes sangre.

d) Favor de tomar nota: Si tu ciclo no es un ciclo regular de 28 días, el día de tu ovulación no es el día 13 o 14, sino en realidad es 14 días antes de tu siguiente período. Un ciclo muy irregular hace que sea muy difícil identificar el día de ovulación. Una mujer con un ciclo irregular debe recurrir a los otros métodos de detección para identificar el tiempo exacto de ovulación.

Notas

1. William F. Ganong, *Fisiología Médica,* (Buenos Aires, 2006), 441 – 443 del original en inglés.
2. Derek Llewellyn Jones, *Everywoman* [Todas las Mujeres], (Lagos, Nigeria: Academy Press, 1994), 27 - 29.

CAPÍTULO 37

Áreas inciertas del sexo

1. Sexo Oral

Estoy totalmente consciente de las opiniones de algunos cristianos que no aprueban el sexo oral. Sin embargo, como ministro del Evangelio y como médico, les estoy presentando una opinión que creo es válida desde el punto de vista bíblico y médico. Puesto que todo el mundo tiene derecho a tener un punto de vista, yo expreso este punto de vista también después de consultar a consejeros matrimoniales experimentados, de tal manera que esta puede ser una excitante e innovadora variante al sexo marital positivo.

Como hecho interesante, una gran cantidad de material escrito y una amplia investigación muestran que hay varios ministros cristianos que aprueban el sexo oral. Por consiguiente, afirmo categóricamente que el sexo oral es una de las áreas inciertas del sexo. Tengo la certeza de que es un asunto de preferencia y gusto personal. Las dos partes del matrimonio deben estar de acuerdo, ya que el amor «no busca lo suyo».

Durante el sexo oral, la mujer recibe el pene del hombre en su boca con el fin de estimular el glande del pene con sus labios y lengua. También el hombre puede estimular a la mujer con su lengua en el clítoris. Ambas formas de sexo oral pueden llevar al orgasmo si se prolongan. Esta es otra posibilidad de juego preliminar, y no debería reemplazar al sexo formal, y no significa eyacular en la boca.

a) En donde quiera que los dedos pueden usarse, la lengua y los labios podrían usarse también. Por supuesto que la limpieza es obligatoria.

b) Si está bien besar los labios, pezones y cuerpo de la esposa, por qué no sus órganos sexuales (clítoris y labios vaginales menores). De lo contrario, estamos relegando los órganos sexuales a una categoría «sucia», comparados con el resto del cuerpo, sin embargo, todo nuestro cuerpo está hecho de manera maravillosa y perfecta.

c) Además, estimular el clítoris de forma oral es más suave que si se hace con los dedos, y no hay ningún problema de lubricación. Igualmente, el marido encuentra mucho más excitante usar su boca para llevar a su esposa al clímax.

d) El sexo oral no debe reemplazar al sexo genital, sino que solo debe recurrirse a él aparte de las manos y los dedos durante el juego preliminar, y durante otros tiempos en los que el contacto sexual genital no sea posible —por ejemplo durante períodos de enfermedad del hombre o de la mujer, o durante un embarazo difícil.

Lo que el hombre debe saber y hacer para practicar sexo oral

a) Las mujeres también disfrutan que se les haga sexo oral.

b) Es sexo oral puede llevar al orgasmo.[1]

c) La mujer debe lavarse antes.

d) El hombre debería besar, chupar y dar lengüetadas al clítoris y a la entrada de la vagina.

e) Posteriormente el hombre puede usar un enjuague bucal para prevenir una inflamación.

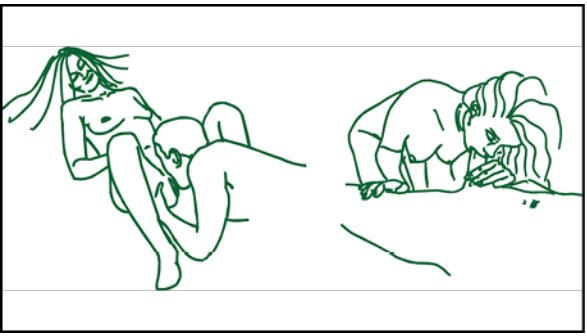


Fig 26: Sexo Oral

Lo que la mujer debería saber y hacer para practicar el sexo oral

a) A los hombres les gusta que se les haga sexo oral.

b) El hombre debe lavarse antes.

c) El vello púbico debería recortarse.

d) La mujer debería besar y chupar el pene.

e) La mujer no debería morder el pene.

f) El hombre no debería eyacular en la boca de la mujer.

g) Posiblemente pruebe algunas secreciones inofensivas.

h) Posteriormente la mujer puede usar enjuague bucal para prevenir una inflamación.

Advertencia: Después del sexo oral, cualquiera de los dos puede contraer una infección, especialmente en la boca o en la garganta, por lo que es importante asegurarse de que los genitales estén limpios y huelan bien, lavándolos completamente con agua y jabón, o bañándose antes de lanzarse a tener sexo oral.

Si ambos disfrutan el sexo oral y lo encuentran placentero, entonces esto será una variante excitante e innovadora para el sexo marital de rutina.[2]

2. Sexo anal

El sexo anal es la introducción del pene en el ano de la mujer. La función normal del ano es ser el conducto por donde pasan las heces fecales, y no para recibir al pene. Por lo tanto, el sexo anal es un uso antinatural de esa parte del cuerpo.

Y de igual modo también los hombres, dejando el uso natural de la mujer…

Romanos 1:27

Por lo tanto, nosotros no lo recomendamos.

3. Sexo durante la menstruación

Hay algunas cuestiones asociadas con el hecho de tener sexo durante la menstruación.[3]

Cuando la mujer tuviere flujo de sangre, y su flujo fuere en su cuerpo, siete días estará apartada; y cualquiera que la tocare será inmundo hasta la noche.

Levítico 15:19

En Levítico 15:19 se prohibía el sexo durante la menstruación. Sin embargo, no estamos bajo la ley. Si estamos bajo la ley, entonces estamos bajo todas las demás leyes. Un buen ejemplo de una ley que claramente no implementamos es la ley de dar muerte a todas las mujeres no vírgenes que se casan.

Mas si resultare ser verdad que no se halló virginidad en la joven, entonces la sacarán a la puerta de la casa de su padre, y la apedrearán los hombres de su ciudad, y morirá, por cuanto hizo vileza en Israel fornicando en casa de su padre; así quitarás el mal de en medio de ti.

Deuteronomio 22:20-21

Las leyes ceremoniales del Antiguo Testamento nos enseñan PRINCIPIOS, sin embargo nosotros no estamos bajo la estricta observancia de estas leyes. Levítico 15:19 nos da el principio general de que el sexo durante la menstruación debe evitarse. No obstante, podría ser necesario que una pareja tenga relaciones sexuales incluso durante el período menstrual de la mujer.

Razones por las que podría ser necesario tener relaciones sexuales durante la menstruación

a) Si los esposos están separados durante periodos prolongados, y raramente tienen la oportunidad de dormir juntos por un tiempo breve, sería cruel robarles esta rara y poco frecuente oportunidad de tener relaciones sexuales.

b) Si el marido ha estado lejos de casa durante un tiempo prolongado, y volvió solo para luego irse otra vez.

c) Si el marido va a estar lejos durante mucho tiempo.

d) Si hay un deseo incontrolable de tener relaciones sexuales.

Lo que debe hacerse en caso de que sea necesario tener relaciones sexuales durante la menstruación

a) La mujer debe lavarse la vagina minuciosamente justo antes del contacto sexual, lo que dará por resultado que haya muy poca o nada de sangre en la vagina.

b) El acto sexual debe ser rápido.

c) El hombre podría usar condón.

d) Posteriormente, debe haber un lavado minucioso.

4. Sexo durante y después del embarazo

a) No hay razones médicas para que las parejas se abstengan de tener relaciones sexuales

durante el embarazo. El sexo puede y debe continuar de manera normal durante el embarazo.4 Por favor tomen nota de que muchos matrimonios comienzan a resquebrajarse durante el tiempo de embarazo, y es bien sabido que el adulterio y las infidelidades ocurren en esos tiempos. Así que, mujer que esperas un bebé, aplícate; no eres una persona enferma por estar embarazada. Simplemente estás embarazada.

b) El sexo puede continuar durante todo el tiempo que dure el embarazo, desde las primeras etapas, e incluso hasta el día anterior al parto si fuera necesario. Por favor tomen nota de lo siguiente:

i. Sean delicados.

ii. Intenten distintas posiciones cuando el vientre crezca, de manera que no se recargue todo el peso en este. El vientre crecido te ayudará a experimentar otras posiciones sexuales.

c) Hay algunos casos en los que el sexo debe evitarse. Estos son:

i. Amenaza de aborto, por ej. amenaza de la terminación del embarazo.

ii. Sangrado durante el embarazo.

iii. Un historial de repetidas interrupciones de embarazos.

En todos estos casos, consulten a su médico, y él les dirá qué pueden hacer. Hombres, este es el tiempo de tener autocontrol!

Durante este tiempo, también pueden practicar sexo superficial, por ej. sexo en la entrada de la vagina sin penetración profunda, o sin acostarse sobre el vientre de la mujer. Por lo general, toda actividad sexual durante el embarazo ¡debe ser DELICADA!

d) Después del parto:

i. La abstinencia durante aproximadamente 4 a 6 semanas después del partoes importante por las siguientes razones:

- Permitir que sanen la vagina y el canal de parto. Algunas mujeres pueden estar recuperándose de una episiotomía.

- Evitar una infección en la mujer. Los loquios (los fluidos que salen de la vagina después de dar a luz) son fluidos muy propensos a causar infecciones, por lo tanto ¡una higiene estricta es importante!

ii. La felicidad sexual puede continuar después de 4 o 6 semanas.

iii. Maridos, sean delicados. Posiblemente haya dolor o incomodidad.

iv. Esposas, ¡déjense llevar por la corriente! Quizás experimenten un nivel de felicidad como nunca han tenido.

5. Sexo durante las actividades de la iglesia

a) El siguiente versículo dice que después de tener relaciones sexuales, se está impuro

durante un tiempo. Sin embargo, una vez más, no estamos bajo la ley.

…cuando un hombre yaciere con una mujer y tuviere emisión de semen, ambos se lavarán con agua, y serán inmundos hasta la noche.

Levítico 15:18

b) Ustedes tienen la libertad de tener relaciones sexuales antes y después de las actividades de la iglesia o de orar. Esto no disminuye la espiritualidad.

6. Sexo durante el ayuno

a) El ayuno es una abstinencia de comida. No implica quedarse sin tener contacto sexual también.

b) En ciertos niveles de ayuno, sin embargo, posiblemente quieran abstenerse de tener contacto sexual para poder concentrarse.

c) Tener relaciones sexuales no te hace impuro o profano. La cama matrimonial es sin mancilla.

Honroso es en todos el matrimonio, y el lecho sin mancilla; mas á los fornicarios y á los adúlteros juzgará Dios.

Hebreos 13:4 RVA

d) Si deciden abstenerse de tener actividad sexual durante el ayuno, ambos DEBEN decidir hacerlo durante un período concreto. Decidan también (juntos) cuándo reanudarán sus «actividades» normales. Esto es lo que significa «de mutuo consentimiento».

e) Recuerden volver a juntarse en uno rápidamente después del ayuno, no vaya a ser que los tiente Satanás.

No os neguéis el uno al otro, a no ser por algún tiempo de mutuo consentimiento, para ocuparos sosegadamente en la oración; y volved a juntaros en uno, para que no os tiente Satanás a causa de vuestra incontinencia.

1 Corintios 7:5

Notas

1. Ann Hooper, *Great Sex* [Sexo Estupendo], (London: Dorling Kindersley, 1999), 43.
2. Wendy Treat, *Sex - Let's Talk About It* [Sexo – Hablemos de él], (Tulsa, Oklahoma: Hav Riron House, 2003), 149.
3. Derek Llewellyn Jones, *Fundamentals of Obstetrics and Gynaecology* [Las bases de la obstetricia y la ginecología], (London: Faber and Faber Ltd., 1982), 96.
4. Ibid.

SECCIÓN 10
LOS PRINCIPIOS DEL SEXO

CAPÍTULO 38

Diversos principios bíblicos 1- 12

No. 1 El principio de la humildad en el sexo

…entonces el hombre que se acostó con ella dará al padre de la joven cincuenta piezas de plata, y ella será su mujer, por cuanto la humilló; no la podrá despedir en todos sus días.

Deuteronomio 22:29

a) Es necesario que ambos, el hombre y la mujer, sean humildes con el fin de tener felicidad sexual en el matrimonio. Se necesita humildad para estar desnudos o dejar al descubierto las partes privadas y estar en ciertas posiciones para la actividad sexual.

b) Algunas personas simplemente son demasiado orgullosas para involucrarse en el sexo de manera profunda. La humildad abrirá nuevos capítulos en tu vida sexual.[1]

No. 2 El principio de permanecer juntos para descubrirse mutuamente

Cuando alguno fuere recién casado, no saldrá a la guerra, ni en ninguna cosa se le ocupará; libre estará en su casa por un año, para alegrar a la mujer que tomó.

Deuteronomio 24:5

a) Recomendamos que las parejas recién casadas pasen su primera noche juntos en un lugar donde puedan tener máxima privacidad, por ejemplo en un hotel. También tómense tiempo libre para tener una luna de miel.

b) También es importante que eviten el embarazo durante los primeros meses, o incluso durante un año, con el fin de que puedan adaptarse mutuamente.2

No. 3 El principio de beber de tu propia cisterna

Bebe el agua de tu misma cisterna, Y los raudales de tu propio pozo.

Proverbios 5:15

a) Un hombre debe hacer un esfuerzo consciente para estar satisfecho con su esposa de manera continua. Esto también se aplica a la mujer.

b) Es posible estar satisfecho con una mujer o con un hombre toda la vida.[3]

No. 4 El principio del sexo comparado con una cisterna

Bebe el agua de tu misma cisterna, Y los raudales de tu propio pozo.

Proverbios 5:15

a) Tener relaciones sexuales es semejante a beber agua, lo cual es un proceso natural que se hace con frecuencia y es instintivo. ¿Con qué frecuencia bebes agua?

No. 5 El principio de las fuentes bendecidas

¿Se derramarán tus fuentes por las calles, Y tus corrientes de aguas por las plazas? Sean para ti solo, Y no para los extraños contigo.

Proverbios 5:16-17

a) Las fuentes se asemejan a un pene que eyacula, o viceversa. Una fuente solo es bendecida cuando el agua fluye en ella; es lo mismo con el pene.

b) Uno debe tener relaciones sexuales con frecuencia y de manera regular para mantener bendición en la fuente y en el matrimonio. La fuente es para la casa y no para los extraños.[4]

No. 6 El principio de los pechos que satisfacen

Como cierva amada y graciosa corza, Sus pechos te satisfagan en todo tiempo; Y en su amor recréate siempre.

Proverbios 5:19 RVA

a) El marido debería satisfacerse con los pechos de su mujer. De manera muy parecida, también deben satisfacerle sus labios, nalgas, muslos, clítoris y vagina. Que todo esto sea un gozo para ti por ser un regalo de Dios.

b) ¡Ten contacto sexual con ella tan frecuentemente como sea posible! Ella está para darte gozo y satisfacción.

c) Los pechos de tu esposa son hermosos. Tómate el tiempo de mirarlos, de jugar con ellos y de disfrutarlos.[5]

No. 7 El principio de satisfacerse siempre

Como cierva amada y graciosa corza, Sus pechos te satisfagan en todo tiempo; Y en su amor recréate siempre.

Proverbios 5:19 RVA

a) Ustedes siempre deben satisfacerse mutuamente. Esto quiere decir en la mañana, en la tarde y en la noche. Significa después de un año o de diez años de matrimonio, a cualquier hora, en cualquier lugar; ustedes deben satisfacerse mutuamente.

b) Siempre quiere decir SIEMPRE.

No. 8 El principio de recrearse con su cónyuge

Como cierva amada y graciosa corza, Sus pechos te satisfagan en todo tiempo; Y en su amor recréate siempre.

Proverbios 5:19 RVA

a) Ustedes deben hacer un esfuerzo consciente para admirar las distintas partes del cuerpo, y las distintas facetas de la belleza de tu cónyuge. Párense y contémplense mutuamente; Enmudezcan ante la belleza de su compañero.

No. 9 El principio de la importancia de besarse

¡Oh, si él me besara con besos de su boca! Porque mejores son tus amores que el vino.

Cantares 1:2

a) Besarse es una forma importante de intimidad entre una pareja. Es una manera mediante la cual una pareja puede tener intimidad sin recorrer todo el proceso de hacer el amor todo el tiempo. Es una forma importante de tener contacto, y se les

anima a llevarlo cabo en el matrimonio.

b) Besarse mientras se hace el amor es excitante.

NOTA: La práctica de besarse puede desaparecer del matrimonio poco a poco y con mucha facilidad —una pareja debe estar consciente de esto. Háganse el propósito de cuando estén en casa saludarse con un largo beso en la boca. Fuera de casa, un besito en la boca es suficiente.

No. 10 El principio de tener confianza en sí mismo

Morena soy, oh hijas de Jerusalén, pero codiciable Como las tiendas de Cedar, Como las cortinas de Salomón.

No reparéis en que soy morena, Porque el sol me miró.

Los hijos de mi madre se airaron contra mí; Me pusieron a guardar las viñas; Y mi viña, que era mía, no guardé.

Cantares 1:5-6

a) La confianza es muy importante en cualquier relación. Mujer, tienes que tener confianza en ti misma.6 Tú eres agradable, codiciable; fuiste hecha intensa y maravillosamente. Podrás ser morena o rubia, pero eres hermosa y codiciable. Podrás tener pechos grandes o pequeños, pero eres hermosa, codiciable y ÚNICA.

b) También debes tener confianza en tu habilidad para el sexo a medida que aprendas a hacerlo mejor.

c) Eviten destrozar la confianza del cónyuge absteniéndose de hacer declaraciones despectivas sobre los pechos, caderas, tamaño de los genitales, estómago, piernas, manchas y cicatrices.[7]

No. 11 El principio de resaltar tu belleza con joyas

Hermosas son tus mejillas entre los pendientes, Tu cuello entre los collares. Zarcillos de oro te haremos, Tachonados de plata.

Cantares 1:10-11

a) Las joyas hacen que uno se vea más hermoso. Aprende a usar joyas, aun cuando estés en casa.

No. 12 El principio de despertar al amor

Yo os conjuro, oh doncellas de Jerusalén, Por los corzos y por las ciervas del campo, Que no despertéis ni hagáis velar al amor, Hasta que quiera.

Cantares 2:7

a) El amor puede despertarse hablando agradablemente entre ustedes, tratándose con buenos modales, y sorprendiéndose con detalles agradables.

b) Cuando tengas algo agradable que decirle a tu pareja, no lo guardes, exprésalo claramente.

c) Digan «discúlpame» y «gracias» cuando tengan que hacerlo, y siempre digan «te amo».

Notas

1. Beverly LaHaye et al, *El gozo del matrimonio a la manera de Dios* (Casa Creación, 2004), pp. 12 – 13 del original en inglés.

2. Tommy Nelson, *The Book of Romance* [El libro del romance], (Nashville, Tennessee:Thomas Nelson, 1998), 2 - 14.

3. Kay Arthur, *Marriage Without Regrets* [Matrimonio sin lamentaciones], (Eugene, Oregon: Harvest House Pub. 2000), 172.

4. Tommy Nelson, *The Book of Romance* [El libro del romance], (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1998), 100 and Jay E. Adams, Manual del consejero cristiano. Editorial Clie, p. 392 del original en inglés.

5. Ed and Gaye Wheat, *El placer sexual ordenado por Dios,* (Editorial Caribe Betania, 1980) pp. 82 - 83 del original en inglés.

6. Tommy Nelson, *The Book of Romance* [El libro del romance], (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1998), 103 - 104; Kay Arthur, Marriage Without Regrets [Matrimonio sin lamentaciones], (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 2000), 162.

7. Robert Lewis and William Hendricks, *Rocking the Roles* [La fluctuación de los roles], (NavPress Publishing Group, 1991), 129.

CAPÍTULO 39

Diversos principios bíblicos 13-24

No. 13 El principio de pertenecer el uno al otro

Mi amado es mío, y yo suya;

El apacienta entre lirios.

Cantares 2:16

El marido cumpla con la mujer el deber conyugal, y asimismo la mujer con el marido. La mujer no tiene potestad sobre su propio cuerpo, sino el marido; ni tampoco tiene el marido potestad sobre su propio cuerpo, sino la mujer.

1 Corintios 7:3-4

a) «Pertenecer» significa «poseer». Cuando posees algo, puedes tenerlo en cualquier momento y en cualquier lugar. Así es en el matrimonio.

b) Ustedes se pertenecen el uno al otro, y el marido debe tener la actitud de que él pertenece a su esposa y ella le pertenece a él.

c) Así que ten en mente que puedes hacer el amor a tu cónyuge o este te puede hacer el amor a ti en cualquier momento.[1]

No. 14 El principio de ser flexible y tan activo(a) como un corzo

Hasta que apunte el día, y huyan las sombras, Vuélvete, amado mío; sé semejante al corzo, o como el cervatillo Sobre los montes de Beter.

Cantares 2:17

a) Un corzo es un animal flexible y activo. La mujer debe ser flexible y activa durante el encuentro sexual.[2] No debería tener un rol pasivo, y esperar a que se le hagan cosas. Más bien debería ser activa y flexible. Debería mover su cuerpo y cintura durante la actividad sexual, tanto para darse placer a sí misma como para dárselo a su esposo.[3]

b) Una mujer monótona y aburrida ahuyentará a su esposo. No seas un cadáver — ¡imagínate!

Todo lo que te viniere a la mano para hacer, hazlo según tus fuerzas; porque en el Seol, adonde vas, no hay obra, ni trabajo, ni ciencia, ni sabiduría.

Eclesiastés 9:10

No. 15 Principio de la mujer que inicia el contacto sexual y lo anhela

Por las noches busqué en mi lecho al que ama mi alma; Lo busqué, y no lo hallé. Y dije: Me levantaré ahora, y rodearé por la ciudad; Por las calles y por las plazas Buscaré al que ama mi alma…

Cantares 3:1-2

a) Tenemos la mentalidad de que solamente el marido es quien inicia el contacto sexual.

Esto no es cierto.

b) Una buena esposa cristiana debe iniciar el contacto sexual de vez en cuando. Su marido debe ver que está deseosa y que en verdad quiere tener contacto sexual.[4]

No. 16 El principio de admirar y hablar de la belleza mutua

He aquí que tú eres hermosa, amiga mía; he aquí que tú eres hermosa; Tus ojos entre tus guedejas como de paloma; Tus cabellos como manada de cabras Que se recuestan en las laderas de Galaad.

Tus dientes como manadas de ovejas trasquiladas, Que suben del lavadero, Todas con crías gemelas, Y ninguna entre ellas estéril.

Tus labios como hilo de grana, Y tu habla hermosa; Tus mejillas, como cachos de granada detrás de tu velo.

Tu cuello, como la torre de David, edificada para armería; Mil escudos están colgados en ella, Todos escudos de valientes.

Tus dos pechos, como gemelos de gacela, Que se apacientan entre lirios. Hasta que apunte el día y huyan las sombras,

Me iré al monte de la mirra, Y al collado del incienso. Toda tú eres hermosa, amiga mía, Y en ti no hay mancha.

Cantares 4:1-7

a) Tu pareja no puede saber lo que estás pensando hasta que lo dices.

b) Es importante que hables de la belleza de tu pareja. Con frecuencia solamente hablamos cuando hay algo negativo que decir. ¿Por qué no hablar cuando hay algo positivo que decir?[5]

c) Lo que dices será una semilla que conducirá a tu pareja a tener confianza y gozo.

No 17 El principio de admirar y disfrutar todas las partes del cuerpo

Tus dientes como manadas de ovejas trasquiladas, Que suben del lavadero, Todas con crías gemelas,

Y ninguna entre ellas estéril. Tus labios como hilo de grana, Y tu habla hermosa;

Tus mejillas, como cachos de granada detrás de tu velo.

Tu cuello, como la torre de David, edificada para armería; Mil escudos están colgados en ella,

Todos escudos de valientes. Tus dos pechos, como gemelos de gacela, Que se apacientan entre lirios.

Hasta que apunte el día y huyan las sombras, Me iré al monte de la mirra, Y al collado del incienso.

Toda tú eres hermosa, amiga mía, Y en ti no hay mancha.

Cantares 4:2-7

a) Tómate el tiempo de explorar y buscar a fondo los detalles intricados del cuerpo de tu cónyuge. Observa cómo el pasaje describe detalladamente las diferentes partes des cuerpo de la mujer.

b) Algunas parejas han estado casadas por mucho tiempo y todavía no han explorado y descubierto los diversos contornos, «colinas», «valles» y puntos sensibles del cuerpo de su cónyuge.

No. 18 El principio de que tu cuerpo y prendas de vestir tengan un olor agradable durante el contacto sexual

¡Cuán hermosos son tus amores, hermana, esposa mía!

¡Cuánto mejores que el vino tus amores,

Y el olor de tus ungüentos que todas las especias aromáticas! Como panal de miel destilan tus labios, oh esposa;

Miel y leche hay debajo de tu lengua; Y el olor de tus vestidos como el olor del Líbano.

Cantares 4:10-11

a) Una buena fragancia propicia las relaciones sexuales.[6]

b) Un mal olor por sudor y mugre pueden desalentarlo a uno.

c) Una buena esposa o un buen marido deberían usar desodorante, cremas y perfume en abundancia, de manera habitual, y cuando tengan relaciones sexuales.[7]

No. 19 El principio de que las partes privadas sean un jardín de olor fragante con frutos exquisitos

Jardín cerrado eres tú, hermana y novia mía; ¡jardín cerrado, sellado manantial!

Tus pechos son un huerto de granadas con frutos exquisitos, con flores de nardo y azahar; con toda clase de árbol resinoso, con nardo y azafrán, con cálamo y canela, con mirra y áloe, y con las más finas especias.

Eres fuente de los jardines, manantial de aguas vivas, ¡arroyo que del Líbano desciende! La amada ¡Viento del norte, despierta! ¡Viento del sur, ven acá!

Soplen en mi jardín; ¡esparzan su fragancia! Que venga mi amado a su jardín y pruebe sus frutos exquisitos.

Cantares 4:12-16 NVI

a) Una esposa debería asegurarse de que su vulva o su vagina siempre estén limpias y con olor fragante, como un jardín fragante.

b) Se les motiva a usar en esta área cremas de olor fragante en cantidades moderadas. Ya que la vulva se compara a un jardín, esta debe mantenerse pulcra y recortada, cortando o rasurando el vello ocasionalmente, lo cual incluso ayuda a que el jardín tenga diferentes aspectos y apariencias. Esto acentuará la excitación sexual. Un jardín demasiado crecido parece poco atractivo, y se ve sucio.

c) Mujer, haz tu jardín atractivo. Lo mismo obviamente se aplica al hombre.

No. 20 El principio de ser acogedor y estar siempre dispuesto

Yo vine a mi huerto, oh hermana, esposa mía; He recogido mi mirra y mis aromas;

He comido mi panal y mi miel, Mi vino y mi leche he bebido. Comed, amigos; bebed en abundancia, oh amados.

Yo dormía, pero mi corazón velaba. Es la voz de mi amado que llama: Abreme, hermana mía, amiga mía, paloma mía, perfecta mía, Porque mi cabeza está llena de rocío,

Mis cabellos de las gotas de la noche. Me he desnudado de mi ropa; ¿cómo me he de vestir? He lavado mis pies; ¿cómo los he de ensuciar?

Mi amado metió su mano por la ventanilla, Y mi corazón se conmovió dentro de mí. Yo me

levanté para abrir a mi amado,

Y mis manos gotearon mirra, Y mis dedos mirra, que corría Sobre la manecilla del cerrojo. Abrí yo a mi amado; Pero mi amado se había ido, había ya pasado;

Y tras su hablar salió mi alma. Lo busqué, y no lo hallé; Lo llamé, y no me respondió.

Cantares 5:1-6

a) El marido o la mujer siempre deben estar dispuestos a recibir a su cónyuge con gusto. Cuando se entreguen, no estén enojados, ni sean hostiles, o no lo hagan a regañadientes.[8]

b) Una mujer desnuda con un rostro sonriente es muy diferente a una mujer desnuda con un rostro enojado o indispuesto. Después de varias sesiones de sexo sin buena disposición, un hombre puede irse. Esto incluso puede llevar al adulterio. Observa el versículo 6 arriba mencionado.

No. 21 El principio de responderte a ti mismo por qué tu amado(a) es mejor que otros

¿Qué es tu amado más que otro amado, Oh la más hermosa de todas las mujeres? ¿Qué es tu amado más que otro amado, Que así nos conjuras?

Cantares 5:9

a) Dentro de ti debes tener la convicción de que te casaste con la persona correcta.

b) Date varias razones por las cuales tu cónyuge es mejor que otros(as).[9]

c) Aprende a ver las ventajas y beneficios que él o ella tiene. NO permitas que las cosas negativas nublen el aprecio que tienes por tu cónyuge.

No. 22 El principio de que tu amado(a) es el/la mejor

Mi amado es blanco y rubio, Señalado entre diez mil.

Cantares 5:10

a) Ten la convicción de que tu amado(a) ciertamente es el mejor entre todas las demás opciones.

No. 23 El principio de no abrumar a tu pareja cuando lo(a) ves

Aparta tus ojos de delante de mí, Porque ellos me vencieron. Tu cabello es como manada de cabras Que se recuestan en las laderas de Galaad.

Cantares 6:5

a) Un(a) compañero(a) pudoroso(a) puede sentirse avergonzado(a) por unos ojos que lo(a) miren fijamente. Aprende la belleza de tener relaciones sexuales con diferentes niveles de luz que fluctúan entre luz brillante, luz tenue, luces de colores, penumbra o nada de luz. Todo esto tiene efectos diferentes.

b) No avergüences a tu pareja. Esto disminuirá su confianza.

No. 24 El principio de permitir que tu marido te contemple

Vuélvete, vuélvete, oh sulamita; Vuélvete, vuélvete, y te miraremos…

Cantares 6:13

a) Las esposas deberían practicar andar desnudas en casa.

b) Adquieran la confianza de desvestirte delante de su pareja.[10]

c) Experimenten dormir desnudos, estar de pie o caminar desnudos por la casa, e intenten distintas formas de exponer su desnudez, tales como la posición litotómica.

Notas

1. Tommy Nelson, *The Book of Romance* [El libro del romance], (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1998), 103 - 4.
2. Ibid., 95.
3. Al Janssen, *The Marriage Masterpiece* [La obra maestra del matrimonio] (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 2001), 81 - 83.
4. Beverly LaHaye et al, *El gozo del matrimonio a la manera de Dios* (Casa Creación, 2004), pp. 58 – 64 del original en inglés.
5. Tommy Nelson, *The Book of Romance* [El libro del romance], (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1998), 98.
6. Ibid., 163.
7. Ed and Gaye Wheat, *El placer sexual ordenado por Dios,* (Editorial Caribe Betania, 1980) pp. 158 - 9 del original en inglés.
8. Tommy Nelson*, The Book of Romance* [El libro del romance], (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1998), 197.
9. Ibid., 163.
10. Ibid., 165.

CAPÍTULO 40

Diversos principios bíblicos 25-33

No. 25 Principio de la importancia del cabello

Tu cabeza encima de ti, como el Carmelo; Y el cabello de tu cabeza, como la púrpura del rey Suspendida en los corredores.

Cantares 7:5

a) El cabello de una mujer contribuye a su belleza en gran manera.[1] Si este está cubierto con una red para el cabello o con una gorra, se quita parte de la belleza. No des intencionadamente lo mejor de tu belleza a los de afuera y presentes a tu marido tu cabello cubierto, el cual luce menos bello. Permite que él siempre vea tu hermoso cabello, incluso a la hora de dormir, o cuando tengan relaciones sexuales.

b) Tómate el tiempo para arreglarte el cabello y no dejes de invertir en tu belleza personal.[2]

No. 26 El principio de que los pechos son hermosos

Tu estatura es semejante a la palmera, Y tus pechos a los racimos.

Cantares 7:7

a) Los pechos son hermosos. Cuídalos bien usando siempre un buen sostén firme, que dé soporte. Muéstraselos a tu marido y procura que enmudezca con estos bonitos «racimos».

b) Un marido debe saber que los pechos de su esposa son hermosos sin importar la forma o el tamaño o la edad. Debe disfrutarlos y procurar que le satisfagan todos los días de su vida.

c) A medida que el tiempo pase, el aspecto de los pechos cambiará. Esto no quiere decir que estén echados a perder. Aprende a apreciar la belleza de los pechos de tu esposa en cada una de las etapas de su vida. En otras palabras, los pechos de una mujer de dieciocho años son diferentes y hermosos, al igual que los de aquella que tiene treinta años, y así por el estilo. Hay una belleza especial en cada una de las edades.

No. 27 El principio de tener buen aliento

Yo dije: Subiré a la palmera, Asiré sus ramas. Deja que tus pechos sean como racimos de vid, Y el olor de tu boca como de manzanas

Cantares 7:8

a) El buen aliento es importante y favorece los besos y las relaciones íntimas. Tengan buen aliento cepillándose los dientes y usando enjuague bucal cuando sea necesario.

b) Una pareja debe poder decirse mutuamente cuándo hay un problema con el aliento.

No. 28 El principio de acentuar el gozo lejos de casa

Ven, oh amado mío, salgamos al campo, Moremos en las aldeas. Levantémonos de mañana a las viñas; Veamos si brotan las vides, si están en cierne,

Si han florecido los granados;

Allí te daré mis amores.

Cantares 7:11-12

a) No pierdan la oportunidad de experimentar tener relaciones sexuales lejos de casa. Fuera de su entorno usual, el sexo parece ser más excitante. No pierdan oportunidades como esta, desde tener una luna de miel hasta hacer viajes juntos.

No. 29 El principio de tener relaciones sexuales a cualquier hora del día

Levantémonos de mañana a las viñas; Veamos si brotan las vides, si están en cierne, Si han florecido los granados;

Allí te daré mis amores.

Cantares 7:12

a) Tener relaciones sexuales a distintas horas del día produce diferentes efectos y diferentes sensaciones. No pierdan la oportunidad de tener relaciones sexuales a cualquier hora.

b) Intenten tener relaciones sexuales cuando está amaneciendo, inténtelo en la mañana, inténtenlo en la tarde. Inténtelo a cualquier hora.

No. 30 El principio de desarrollar técnicas sexuales apropiadas

Su izquierda esté debajo de mi cabeza,

Y su derecha me abrace.

Cantares 8:3

a) El sexo es un arte que puede aprenderse y mejorarse. Aprendan qué hacer, cómo hacerlo y cuándo hacerlo.

b) Mejoren de manera personal como seres sexuales. Aprendan sobre el sexo, así como aprenden sobre otras cosas.

No. 31 El principio de las respuestas sexuales rápidas

Apresúrate, amado mío, Y sé semejante al corzo, o al cervatillo, Sobre las montañas de los aromas.

Cantares 8:14

a) No hagas esperar excesivamente a tu mujer/esposo cuando él/ella esté dispuesto(a) a tener un contacto sexual. No digas «después del almuerzo», «mañana» o «más tarde». Hazlo en el momento.

b) Es cruel rechazar a tu cónyuge cuando puedes ver que él/ella tiene un fuerte deseo o incluso una erección.

No. 32 El principio de la importancia y la belleza de la virginidad

Tenemos una pequeña hermana, Que no tiene pechos;

¿Qué haremos a nuestra hermana Cuando de ella se hablare?

Si ella es muro, Edificaremos sobre él un palacio de plata;

Si fuere puerta, La guarneceremos con tablas de cedro.

Yo soy muro, y mis pechos como torres, Desde que fui en sus ojos como la que halla paz.

Cantares 8:8-10

a) Protejan su virginidad hasta el día que se casen. No piensen que simplemente pueden tener relaciones sexuales porque de todos modos se van a casar.

b) Pueden ser vírgenes en su cuerpo, mente y emociones, si ustedes:

i. Confiesan sus pecados.

ii. Se perdonan a sí mismos(as) y sueltan el pasado.

iii. Continúan viviendo una vida pura hasta que se casen.

Esto hará de ustedes personas «vírgenes» en su mente y emociones.

c) No lleguen al matrimonio con la actitud de expertos bien capacitados que van a capacitar a su pareja.

No. 33 El principio de estar enamorados para siempre

Ponme como un sello sobre tu corazón, como una marca sobre tu brazo; Porque fuerte es como la muerte el amor;

Duros como el Seol los celos; Sus brasas, brasas de fuego, fuerte llama.

Las muchas aguas no podrán apagar el amor, Ni lo ahogarán los ríos. Si diese el hombre todos los bienes de su casa por este amor, De cierto lo menospreciarían

Cantares 8:6,7

a) Debido a que el matrimonio es permanente, pueden dejarse llevar sin ningún temor.

b) Debido a que es para siempre, pueden tomarse el tiempo para lentamente descubrir y aprender sobre el sexo, y disfrutarlo todos los días de sus vidas.

¡EL MATRIMONIO es para siempre!

Notas

1. Tommy Nelson, *The Book of Romance* [El libro del romance], (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1998), 165.
2. Margaret Hardisty, *Forever My Love* [Para siempre mi amor], (Irvine, California: Harvest House Publishers, 1975), 77 - 90.

SECCIÓN 11

MÁS SOBRE LOS TEMPERAMENTOS

CAPÍTULO 41

Los temperamentos y el sexo

El marido sanguíneo y el sexo

1. Reacciona tanto que no se necesita mucho para excitarlo.[1]

2. Está tan abierto a todo, que hace que su esposa siempre esté al tanto de su estado de ánimo.

3. Tiene un gran apetito de todo, incluyendo de hacer el amor.

4. La mayoría de los sanguíneos tienen muy pocos complejos en cuanto al sexo, ya que generalmente lo disfrutan.

5. Para ellos, el sexo, como la comida, es una de las cosas más importantes de la vida. Generalmente son renuentes a recibir un «no» por respuesta cuando quieren comida o sexo.

6. Se les puede lastimar fácilmente y se deprimen si su esposa no responde a sus gestos de amor.

7. El sanguíneo puede ser infiel con más facilidad si no se le satisface sexualmente, por las siguientes razones:

a. La conquista de otra mujer es importante para satisfacer su ego, y encuentra que las mujeres solitarias e insatisfechas son una presa fácil de sus encantos.

b. Tiene voluntad débil, y es emocionalmente fogoso; por eso es accesible a las mujeres sin escrúpulos.

La esposa sanguínea y el sexo

1. Disfruta el sexo:

• Para ella es importante.[2]

• No se reprime en el sexo.

• Si se le enseña, hará casi cualquier cosa en el ámbito sexual.

• Supera la mayoría de las inhibiciones sexuales, y puede volverse agresiva.

• No es cadavérica en el área sexual.

2. Los hombres se sienten cómodos en su presencia.

3. Su personalidad encantadora hace que sea un éxito para toda clase de hombres, y en su ingenuidad, puede excitarlos sin saberlo. Generalmente piensa que solo está siendo amistosa.

4. No se necesita mucho tiempo para lograr inducirla a hacer el amor.

5. Generalmente mantiene una buena actitud hacia el sexo a pesar de lo que podría haber escuchado antes del matrimonio.

6. Puede ser sexualmente agresiva y ser la que invite a hacerlo.

7. Tiene un deseo tremendo de agradar a su marido, y con una muy buena motivación, generalmente tendrá éxito en esta área del matrimonio, siempre y cuando su pareja no la esté importunando insistentemente con los defectos que tiene en otras áreas.

El marido colérico y el sexo

1. No accede a los juegos preliminares. Él solamente lo quiere rápido y luego ¡sigue con lo suyo! Pronto aprende, sin embargo, que tiene que ser tierno y amoroso.

2. En la superficie aparenta ser un gran amante.3

3. Es incapaz de prodigar afecto a su cónyuge, y es impaciente; esto hace que la adaptación sea difícil para la esposa.

4. Probablemente lleve a su esposa a la alcoba sin él mismo tener la más mínima educación sexual. Esto es así porque generalmente es impulsivo, y piensa que las cosas van a resultar bien.

5. Aprende con rapidez. Es práctico y por consiguiente hará los cambios necesarios para hacer el amor. Lo intentará, si se encuentra con que el cariño es excitante, y que es extremadamente satisfactorio ver que la mujer que él ama responde a su amor.

La mujer colérica y el sexo

1. Puede hacer a su esposo muy feliz o muy infeliz en el ámbito sexual. Si tuvo una buena educación, buenos maestros y padres, entonces es emocionante y creativa. Si tuvo malas enseñanzas, o acoso de parte de uno de los padres o de algún otro adulto, u otra experiencia traumática, entonces es difícil en el área sexual (porque es dogmática).[4]

2. Si mientras crecía observó una relación cálida y amorosa entre sus padres, llegará al matrimonio esperando disfrutar hacer el amor, y como los coléricos generalmente logran lo que se proponen, ella y su marido no estarán desilusionados de su vida sexual.

3. Si creció en un hogar o en un ambiente infeliz, fue acosada, o frecuentemente soportó experiencias traumáticas en su niñez, o tiene la mentalidad de que «el sexo es algo sucio», puede encontrarse con serias dificultades para relacionarse con su marido apropiadamente. Esto es porque las personas coléricas se forman opiniones tan fuertes respecto a las cosas, que una vez que tienen esa idea es difícil (mas no imposible) cambiarla.

4. Debido a que las esposas coléricas generalmente no son dadas a las demostraciones de cariño, posiblemente repriman las insinuaciones de su marido antes de que ellas mismas entren en acción.

5. Si no está llena del Espíritu, la mujer colérica puede castrar a su marido dominándolo y

dirigiéndolo en todo, incluyendo el sexo.

6. Si no le interesa el sexo, ella y su normalmente flemático esposo posiblemente tengan largos períodos sin actividad sexual.

7. La mujer colérica no debe interpretar que la pasividad de su marido flemático en el sexo significa que él disfruta la abstinencia. De ser así, al final habrá un estallido que tendrá un efecto indeseable y muy serio en el matrimonio.

El marido melancólico y el sexo

1. El melancólico es un idealista consumado.[5]

2. Generalmente llega al matrimonio sin educación sexual, porque tiene la convicción de que sucederá lo ideal.

3. Si su esposa es amorosa, excitante y muy expresiva, las cosas pueden resultar bien.

4. Si se casa con una mujer tan ingenua como él, posiblemente ambos regresen deprimidos de la luna de miel.

5. Una vida sexual tambaleante puede hacer muy infeliz y deprimir mucho a un marido melancólico, y esta depresión hará que su esposa se apague.

6. Los melancólicos generalmente encuentran difícil buscar consejería, y esperan hasta que su matrimonio esté casi fracturado para conseguir ayuda.

7. El marido melancólico tiene más capacidad de expresar amor verdadero que cualquier otro temperamento.

8. Generalmente es un compañero leal y fiel a menos que se permita pensamientos impuros que lleven a la promiscuidad.

9. Cuando el melancólico ama a su esposa, casi se extralimita en consideraciones, atenciones y emociones.

10. Generalmente es muy romántico. Hace las cosas que deleitan el corazón romántico de una mujer, como por ejemplo, poner música suave y luces tenues, usar loción, etc.

11. Su naturaleza analítica lo hace aprender con rapidez lo que complace a su esposa, y entonces disfruta proporcionarle satisfacción.

12. Los coléricos se vuelven grandes amantes si todo va bien para ellos. Pero en vista de que la vida no resulta a la perfección, y el melancólico es un perfeccionista de tal magnitud que posiblemente casi se rehúse a aceptar cualquier cosa que sea menor a la perfección.

13. La pequeñeces como los platos sucios en el fregadero o un piso desordenado pueden apagar sexualmente a un melancólico.

14. En el sexo, cuando él tiene la iniciativa para hacer el amor, es propenso a interpretar como rechazo la falta de respuesta inmediata de su esposa. Si su esposa intenta jugar un poco a hacerse-la-difícil-para-el-sexo, él es propenso a pensar que ella no lo

desea, y puede darse por vencido antes de que ella revele sus verdaderos sentimientos.

La esposa melancólica y el sexo

1. En el amor, es una pareja impredecible porque tiene los cambios de humor más grandes de todos.6

2. En algunas ocasiones puede ser tan excitante y estimulante como cualquier sanguínea. En otras ocasiones, no tiene absolutamente ningún interés en nada, incluyendo el amor. Es posible que a veces reciba a su marido en la puerta, y lo haga perder la cabeza para irse derecho a la alcoba, pero otras veces puede ser que ignore por completo su llegada.

3. Es una romántica consumada, y sus estados de ánimo son tan visibles como el sol de medio día.

4. Cuando está en disposición para hacer el amor, recurre a una cena a la luz de las velas, con música suave y un fuerte perfume.

5. Tiene la capacidad de disfrutar un amor extasiado a alturas que sofocarían a otros temperamentos, pero no lo hace con frecuencia.

6. Para ella, la calidad en la vida sexual es preferible a la cantidad.

7. De todos los temperamentos, ella es la que da amor como recompensa por el buen comportamiento, y eso ningún hombre lo disfruta.

8. Puede ser excesivamente religiosa en cuanto al sexo, especialmente si su madre tuvo algún problema en esta área.

9. Posiblemente recurra a argumentos religiosos y a versículos bíblicos para excusar su abstinencia sexual.

10. Probablemente, la razón verdadera de su abstinencia sexual sea que tiene la idea fija, desde antes del matrimonio, de que el sexo no es algo bueno.

11. Es posible que difícilmente se dé la oportunidad de aprender que el sexo es algo bueno y deseable.

12. Generalmente está interesada en el sexo cuando quiere quedar embarazada y tener hijos.

13. Para la mujer melancólica, las cosas aparentemente pequeñas pueden convertirse en problemas enormes, por ejemplo si su esposo:

a) Es incapaz de llevar el saldo de la chequera.

b) No hace un encargo.

c) No se baña.

Estas cosas pueden trastornarla por completo y conducirla a una venganza callada. Ella

tiene que darse cuenta de que se engaña a sí misma perdiéndose tanto del gozo de hacer el amor, como de la aprobación amorosa de su marido.

14. En el amor, tiene el potencial de ser una pareja excitante que deja satisfecho a su marido, si sus debilidades no predominan sobre sus fortalezas.

El marido flemático y el sexo

1. No habla mucho de su vida íntima; es hermético respecto a su vida personal.

2. La mayoría de los comentarios de su vida íntima vendrán de su esposa enojada, quien generalmente también tiene muchos prejuicios.

3. Generalmente tendría pocos problemas para ganarse el amor de su esposa, porque rara vez la avergüenza o la insulta; el sarcasmo no es parte de su forma de ser, y generalmente no la avergonzará en público ni dirá nada despectivo.

4. Ya que rara vez se enoja o provoca enfados, antes de irse a la cama generalmente extingue el fuego de su pareja con una respuesta suave.

5. Los flemáticos son más propensos a permitir que sus esposas tengan la iniciativa para hacer el amor.

6. Su esposa pronto puede sentirse que no la ama, porque no asume la iniciativa en la alcoba; la esposa a veces le pierde el respeto porque él no reafirma su hombría.

7. Posiblemente provoque resentimiento en su esposa por ser tacaño, cortésmente terco y auto-indulgente, lo cual es igual a ser egoísta.

8. Generalmente se le dificulta hablar de cualquier cosa, y por consiguiente no le dice a su esposa lo que encuentra excitante a la hora de hacer el amor.

9. Durante años soportará en silencio relaciones que él y su esposa disfrutarán poco, y por consiguiente ambos, él y su esposa, se perderán de muchas experiencias sexuales eufóricas.

La esposa flemática y el sexo

1. Ante un compañero más fuerte, generalmente cederá antes que crear un revuelo.

2. Es fácil satisfacerla, y si surgen problemas entre ella y su marido, con frecuencia volcará su atención hacia los hijos.

3. Rara vez tiene la iniciativa para hacer el amor, pero casi nunca rechaza a su marido, porque quiere agradarlo.

4. Para ella, el hecho de hacer el amor se verá afectado por el temor y la ansiedad (posiblemente tenga temor de quedar embarazada, de quedar expuesta, o quizás sienta vergüenza, además una multitud de otros dilemas reales o imaginarios. Sencillamente puede tener miedo de que su esposo le pierda el respeto si ella se muestra demasiado ansiosa o atrevida a la hora de hacer el amor.

5. Para complacer a su marido, ella debe aprender a crear y mantener interés en su

apariencia personal, como por ejemplo el cabello, el atuendo y el peso.

6. Su desorganización puede provocar tal resentimiento en su marido que se extienda hasta su vida en la alcoba.

7. Su marido debe esforzarse para ser un amante fuerte, tierno y considerado que aprende cómo se desempeña mejor una mujer y se toma tiempo para estimularla con el fin de que ella llegue al orgasmo.

8. Una vez que ella aprende el arte de hacer el amor, su deseo para experimentarlo predominará sobre su tendencia a ser pasiva, de tal manera que esto hará que sea una pareja excitante.

9. Su marido debe ser alguien que de manera verbal asegure la valía de ella y el amor que él le tiene, de modo que ella pueda obtener valor para sobreponerse a sus temores.

10. Ella debe aprender a superar su incapacidad para hablar de cómo se siente, y de comunicarse con su cónyuge respecto a su vida sexual.

Notas

1. Beverly LaHaye , *The Spirit-Controlled Woman* [La mujer sujeta al Espíritu], (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1995), 192 - 4.

2. Ibid., 194.

3. Ibid., 196 - 7.

4. Ibid., 200 - 201. William Glahn and Sandra Cutler, *Sexual Intimacy in Marriage* [Intimidad sexual en el matrimonio], (Grand Rapids, Michigan: Kregel Publications, 1988), 79.

5. Beverly LaHaye, *The Spirit-Controlled Woman* [La mujer sujeta al Espíritu], (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1995), 203 - 5.

6. Ibid., 207 - 8.

CAPÍTULO 41

El desarrollo de los temperamentos con madurez espiritual

Cómo ser un esposo(a) sanguíneo(a) con madurez espiritual

1. Apégate a los principios morales: ¡un hombre, una esposa!

2. Que tu forma de pensar sea conforme al espíritu: «…no proveáis para los deseos de la carne» (Romanos 13:14). Si un sanguíneo se permite tener fantasías inmorales, en poco tiempo sus pasiones se saldrán de control.

3. Anima a tu esposa a ser expresiva. Una esposa amorosa, receptiva y cariñosa, que abiertamente le hace saber a su esposo cuánto disfruta de su amor, va a retener a su marido.

4. Su esposa debe ser el único objeto de su afecto exuberante. Debe evitar los coqueteos y los halagos de otras mujeres (de esa manera le inspira confianza a su propia esposa y a los esposos de otras mujeres). Debe concentrarse en darle alegría y satisfacción a su esposa.

5. Habla menos y escucha más: Dios te dio dos oídos y una boca: Sé pronto para escuchar, tardo para hablar y tardo para el enojo. Observa cuáles son los riesgos de la exageración, y trata de no hacerlo.

6. Deja a un lado el egocentrismo. La mayoría de las personas sanguíneas tienden a ser egocéntricas y narcisistas: con frecuencia no se acuerdan de las personas, de sus nombres y de otros detalles.

7. Lleva contigo una libreta personal para que puedas anotar cosas importantes como fechas, direcciones, acontecimientos, etc.

8. Si es necesario, convive con personas que sean una buena influencia y con quienes te desafíen a crecer como cristiano.

9. Practica el ser un buen oyente: no interrumpas ni termines las frases de las personas. No estés discurriendo lo que vas a decir cuando otros estén hablando.

10. Enfócate en tu corazón: «…Porque de él (del corazón) mana la vida» (Proverbios 4:23). Un buen corazón te llevará a buenos lugares.

11. Utiliza tu popularidad personal para promover el bien. Por ejemplo, participando en testimonios e interacciones.

12. Difunde tu creatividad: en eventos especiales de la iglesia y para otros.

13. Involúcrate con personas solitarias: tú eres una persona sociable por naturaleza.

Como ser un esposo(a) colérico(a) con madurez espiritual

1. Pregúntate que es lo que hace que quieras tener el control.

2. No pienses que lo sabes todo: solo Dios lo sabe todo.

3. Sé humilde.

4. Aprende a relajarte y advierte que las cosas más importantes de la vida no son solamente el trabajo y los logros, sino la familia, tu cónyuge y las personas — dedícales tiempo y demuéstrales amor.

5. Reconoce la verdad de que tú no tienes el control del universo —permite que Dios sea Dios.

6. Reconoce que no eres una persona sociable por naturaleza, y toma una decisión consciente de hacer algo respecto a esa debilidad.

7. Aprende a no obligar a la gente a escuchar tus consejos y opiniones

8. Tómate la libertad de permitir que otros tengan la razón en algunas ocasiones.

9. Cuida lo que dices y trata de ser cariñoso.

10. Sé valiente, ofrece tu liderazgo, haz campaña por una buena causa, mantente productivo, sigue siendo una persona abierta y honesta, ya que estas son tus fortalezas.

11. Aprende a perdonar: la venganza es del Señor.

12. Muestra amor y compasión.

13. Entiende que muchas personas no son tan autosuficientes como tú. A diferencia de los coléricos, otras personas tienen dudas. Por lo tanto, a la hora de hacer el amor, el colérico pacientemente debe mostrar amabilidad, e inspirar confianza a su esposa, de ese modo, ella va a desempeñarse mejor.

14. Con frecuencia, debes darle a tu cónyuge aprobación, amor y aceptación.

15. Debes desarrollar ternura y cariño por tu esposa e hijos. El colérico debe aprender a decir «te amo» con frecuencia, y a constantemente mostrarle a su esposa que está orgulloso de ella.

16. Elimina el sarcasmo. Las palabras irrespetuosas, hirientes y rencorosas que digas disgustarán a tu esposa.

17. Debes estar consciente del hecho de que la amenaza de una explosión colérica instantánea impide que tu esposa te exprese sus verdaderas emociones. Esto es un estorbo para tu vida amorosa.

18. La esposa colérica también debe andar en el espíritu para dominar su temperamento fuerte y su lengua sarcástica.

19. Para demostrar amor y cariño, ella debe desarrollar su capacidad emocional, reconociendo que entre más amor exprese, más fácil le va a resultar hacerlo.

20. Ella debe aprender a perdonar especialmente a su padre: ninguna mujer que guarde odio o rencor hacia su padre puede disfrutar completamente a su esposo.

21. Las esposas coléricas, decididas, dogmáticas y con frecuencia malintencionadas, posiblemente descarguen su frustración y enojo sobre su esposo, y repriman sus formas de expresar amor.

22. Una mujer colérica puede tener este problema, porque cuando era niña se resistió al cariño de su padre.

23. Cuando una niña colérica no se da cuenta de la razón por la cual fue rechazada por su padre, puede distanciarse cada vez más de él y rehusarse a demostrarle cualquier expresión normal de emoción. Esto va a fomentar un resentimiento cada vez mayor hacia los hombres.

24. En el área sexual, ella debe evitar atiborrar a su esposo de sarcasmos, críticas y ridiculizaciones.

25. Los coléricos rebosan tal confianza en sí mismos que sin decir nada, las personas de manera natural sienten que no están a la altura. Por lo tanto, la esposa colérica necesita hacerle saber a su marido cuánto lo aprecia, como hombre y como amante —ella debe expresar aprecio por la masculinidad de su hombre.

Como ser un esposo(a) melancólico(a) con madurez espiritual.

1. Baja tus parámetros —vivimos en un mundo imperfecto en el cual las cosas no siempre salen como las planeamos. Aprende a aceptar tus imperfecciones, y en especial las de tu cónyuge e hijos. Esto te va a liberar de la esclavitud del perfeccionismo.

2. Cultiva un corazón de gracia y misericordia; considera la viga que hay en tu propio ojo cuando te concentres en la paja de otros.

3. Desarrolla tu sentido del humor.

4. Esfuérzate conscientemente por superar la depresión. Esto es:

i. Medita en la Palabra de Dios, y ora diariamente (Salmos 119:27-28).

ii. Cuenta tus bendiciones (1 Tesalonicenses 5:18).

iii. Medita en las verdades de quién eres en Cristo, y cree en ellas (Romanos 8:17).

iv. Libérate —Esfuérzate conscientemente por perdonar a aquellos que te han ofendido. Perdonarlos no hace que tengan razón, sin embargo tú te liberas (Mateo 6:12-15).

v. Detente y observa el lado positivo de las cosas: Elige enfocarte en las cosas del mundo que están bien, en lugar de en las que están mal (Filipenses 4: 6-8).

vi. Debes darte cuenta de que con frecuencia, la depresión se debe a causas bioquímicas; si es necesario busca que te administren medicamentos.

5. Sé realista: deja a un lado las expectativas poco realistas, porque estas solamente te llevan a la decepción, a la amargura y al enojo. Este es un mundo imperfecto lleno de personas imperfectas (Romanos 3:23).

6. Interésate en las necesidades de otros, y no solo en las tuyas.

7. Da amor incondicional, y no amor por recompensa.

8. Evita tener actitudes críticas y pesimistas, que son dos de tus más grandes problemas. Esto provoca que con frecuencia te desilusiones cuando las cosas o las personas, incluyendo tu cónyuge, no están a la altura de las circunstancias.

9. Mantén pensamientos positivos y sanos, pensando cosas buenas y dando gracias por todo.

10. Inspírale confianza a tu cónyuge por medio de palabras de amor y aprobación que le den seguridad.

11. La esposa melancólica necesita tener una relación vital con Jesucristo para poder disfrutar del amor, la paz y la alegría que Él da, con el propósito de hacerla una persona eficaz.

12. En lugar de criticar y pensar negativamente, mantén una actitud de agradecimiento para que tengas una perspectiva más feliz de la vida, y disfrutes de relaciones más fructíferas. Debes aceptar a tu esposo tal como es, permitiéndole a Dios hacer los cambios necesarios. Someterte a tu esposo no debe depender de su comportamiento, sino de tu obediencia a Cristo.

13. Olvídate de ti mismo(a) y ama a tu cónyuge incondicionalmente para que, a cambio puedas recoger una cosecha de amor.

14. Debes aprender la lección del perdón.

Como ser un esposo(a) flemático(a) con madurez espiritual

1. Reconoce que tu comportamiento apático puede ser una forma de controlar a otros, porque una vez que el flemático se da cuenta de que puede trastornar a otros por su rechazo a entusiasmarse, recurrirá a esta habilidad como una forma callada de control, y se reirá entre dientes de las bromas que otros le hagan tratando de obtener entusiasmo de su parte.

2. Reconoce que la pachorra es una forma de holgazanería, y supérala trabajando duramente.

Ve a la hormiga, oh perezoso,
Mira sus caminos, y sé sabio;

Proverbios 6:6

Porque también cuando estábamos con vosotros, os ordenábamos esto: Si alguno no quiere trabajar, tampoco coma. Porque oímos que algunos de entre vosotros andan desordenadamente, no trabajando en nada, sino entremetiéndose en lo ajeno. A los tales mandamos y exhortamos por nuestro Señor Jesucristo, que trabajando sosegadamente, coman su propio pan.

2 Tesalonicenses 3:10-12

3. Encuentra el modo de motivarte.

4. De manera activa, busca consolar a los que te rodean. Este es un don increíble que

tienes, así que no permitas que tu falta de motivación acabe con esto.

5. Transforma tus pensamientos en acciones.

6. Mejora tu ministerio de escribir notas y de enviar tarjetas.

7. Persevera en mantener viejas amistades, porque eres bueno en eso.

8. Sé conciliador: Usa tu habilidad de ser mediador.

9. Debes aceptar a Cristo y reconocer que eres un pecador; un hecho que a muchos flemáticos les cuesta trabajo reconocer

Debes caminar en el espíritu cada día para que puedas encontrar la motivación para superar tu pasividad, egoísmo y temores; entonces te podrás convertir en un(a) amante apasionado.[1]

Notas

1. Beverly LaHaye, *The Spirit-Controlled Woman* [La mujer sujeta al Espíritu], (Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1995), 195; Tim LaHaye, Spirit-Controlled Temperament [Temperamento controlado por el Espíritu], (Wheaton, Illinois: Tyndale House, 1993), 213, 231 - 51; Tim LaHaye, Opposites Atrract [Los polos opuestos se atraen], (Eastbourne: Kingsway Publications, 2000), 107.

CAPÍTULO 43

Consejos para relacionarte con el temperamento de tu cónyuge

Qué hacer si estás casado con una persona sanguínea

1. Atención: Los sanguíneos tienen una necesidad ardiente de ser el centro de atención. Quieren que escuches sus historias y que te rías con ellos aun cuando ya las hayas escuchado un millón de veces. Te quieren contar todas las cosas increíbles que sucedieron a lo largo del día. Si quieres que tu cónyuge se sienta amado(a), tómate tu tiempo para sentarte y escucharlo(a). Los sanguíneos desean la atención de su cónyuge y también buscan activamente llamar la atención de las personas ajenas.

2. No los critiques constantemente por contar historias o por exagerar demasiado: esto los agobia y los deja infelices.

3. No presiones demasiado a un sanguíneo para que sea una persona seria y tranquila, porque podría volverse alguien negativo, y deprimirse como los melancólicos, desanimarse como los flemáticos y ser un trabajólico inaccesible como los coléricos.

4. Aceptación: Acepta a tu cónyuge sanguíneo ya que esa es su necesidad más profunda. No lo juzgues o critiques. Los sanguíneos necesitan mucho cariño, eso significa muchos abrazos y besos. Esto puede ser un problema, porque por lo general, el sanguíneo se casa con un melancólico, el cual no es afectuoso por naturaleza.

5. Ayúdalo a organizar su vida, su trabajo y todo en general. Esposa, si él te lo permite, en ocasiones ayúdalo a organizarse en su oficina. Mantén una copia de su calendario en tu casa, y si a él no le importa, llámalo para recordarle cosas. Hazlo con un corazón servicial en lugar de con una actitud fastidiosa.

6. No seas mandón(a). A los sanguíneos no les gusta «recibir órdenes». Asegúrale que lo amas a pesar de sus imperfecciones.[1]

7. Dale tu aprobación: Si tú la retienes, tu cónyuge va a buscarla en otro lado, incluso si eso significa ceder a la presión de compañeros de trabajo en la oficina, a la cual son sumamente susceptibles. Debido a esto, el sanguíneo puede convertirse en una persona coqueta. Tu aprobación ayudará a tu cónyuge sanguíneo a superar esta debilidad.[2]

Qué hacer si estás casado con una persona colérica

1. Acepta sus debilidades.

2. Mantén un sentido de obediencia: al esposo colérico le gusta que su esposa:

a. Sea solidaria y sumisa.

b. Vea las cosas como él las ve.

c. Coopere con rapidez.

d. Le permita adjudicarse el crédito.

3. Mujer, reconoce que tu esposo tiene un instinto extraordinario y un talento natural para el liderazgo. Entonces será más fácil seguir su guía.

4. Al colérico le desagrada la gente perezosa y que no esté interesada en trabajar constantemente; también le disgustan las personas que se resisten a su autoridad, que se independizan o que no son leales.

5. El cónyuge de una persona colérica tiene el derecho de expresarle a su pareja cómo se siente y decirle si su conducta le está afectando. Pero una vez que esto se comunicó con claridad, la pareja debe desistir y tratar de orar. Hay poder en la oración: hazla obrar a tu favor.3 El fastidio constante no va a traer ningún beneficio, y hasta puede hacer que tu cónyuge se vuelva intratable.

6. Valora los logros de tu cónyuge: él/ella quiere que se le dé reconocimiento por sus muchos logros.[4]

Qué hacer si estás casado con una persona melancólica

1. Dale estabilidad: Por lo general, los melancólicos tienen una pasión por la organización y los horarios. Quieren ver que cada día las cosas se hacen de cierta forma y en cierto tiempo. Para ellos, eso crea estabilidad.

2. Dale espacio: Los melancólicos necesitan un espacio que sea exclusivamente de ellos y no para sus cónyuges o hijos.

3. Dale silencio: Dale algunos momentos de tranquilidad, por ejemplo, momentos en los que no esté la televisión prendida, que los niños no griten, que no haya llamadas telefónicas, y que no haya pláticas continuas. Haz esto por lo menos una vez a la semana.

4. Sé sensible a las cosas que le preocupan: ¡Por los menos inténtalo![5]

Qué hacer si estás casado con una persona flemática

1. Dale tranquilidad: Su principal motivación en la vida es evitar el conflicto y el caos. Por ejemplo, si él llega a casa y encuentra a los niños gritando, la cocina en desorden o a una esposa que está «lista para matar a alguien», inmediatamente se va a confinar en el sofá, a ver televisión, o se va a ir a dormir rápidamente. Esta es su forma de escaparse de la «locura». Haz de tu hogar un refugio contra la tormenta.

2. Crea una atmósfera pacífica con música, luz de velas, y una buena planificación de las actividades domésticas.

3. Avisa a tu cónyuge flemático con mucha anticipación acerca de los eventos que se aproximen. Si hay algo que los flemáticos no toleran es un cambio de planes repentino. Por ejemplo, puede ser que él o ella esté resuelto(a) a sentarse a ver televisión, y de repente le dices que surgió una cena con los Ramírez. Por lo general, no se hacen rápido a la idea, y necesitan prepararse con anticipación.

4. Permite que se relaje, y no veas su descanso como pereza, ya que es una necesidad emocional.

5. Elógialo(a): esta es la clave que realmente puede darle un giro a tu relación. Empieza a notar sus cualidades positivas y empieza a expresarle elogios sinceros y apreciación honesta. Conforme hagas esto, él/ella finalmente empezará a descansar con más seguridad en la relación, y creerá que tus palabras son serias.

6. Si estás casado(a) con un flemático(a), recuerda levantar su autoestima, tranquilizar sus temores y darle los momentos de tranquilidad que necesita. Las personas flemáticas necesitan que levantes su autoestima con palabras cariñosas y tranquilizadoras, en lugar de que los critiques y menosprecies.

7. Dale la seguridad de que es un ser humano valioso, aun cuando no consiga nada de gran valor de acuerdo con los estándares del mundo. Puede ser que tu cónyuge despreocupado nunca logre el tipo de éxito que el mundo aplaude. Por este motivo él/ella necesita tanto de tu aplauso.

8. Con frecuencia recuérdale sus cualidades admirables; por ejemplo, que las personas lo(a) aman, y que es leal y trabajador.

9. Si te casaste con una persona flemática, pídele a Dios que realmente te ayude a creer en él/ella, porque es posible que él/ella no obtenga grandes logros, pero tendrá sustancia.

10. Conforme muestres que genuinamente crees en los flemáticos, ellos también van a llegar a creer en ellos mismos, al igual que los demás.

11. Motiva a tu cónyuge con cariño. No lo regañes.[6]

Notas

1. Tim LaHaye, *Opposites Attract* [Los polos opuestos se atraen], (Eastbource: Kingsway Publications, 2000), 129 - 144.
2. Florence Littauer, *Personality Plus* [El plus de la personalidad] (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House), 68 - 69.
3. Stormie Omartian, *El poder de la esposa que ora*, (Miami, Fl.: Editorial Unilit, 2001), 1 – 20 del original en inglés.
4. Ibid., 105 - 6.
5. Ibid., 87 - 88.
6. Ibid., 124 - 5.

SECCIÓN 12
LA VIDA SEXUAL MEJORADA

CAPÍTULO 44

Cómo mejorar tu vida sexual

Con el paso del tiempo, la vida sexual de una pareja tiende a volverse monótona, aburrida y no tan excitante. No se debe permitir que esto suceda. El propósito de esta lección es mostrar a las parejas cómo mejorar y hacer que su vida sexual sea más excitante y satisfactoria.

Siete pasos para mejorar la vida sexual

1. Descubran el potencial del clítoris.

La clave para alcanzar el orgasmo de manera intencionada es el clítoris (*referirse a la Fig. 9 en la página 141*). Aquí les presentamos algunas pautas para liberar el potencial que está en el clítoris:

a) A la hora de hacer el amor debe haber una razonable cantidad de besos, estimulación del cuerpo y juegos preliminares.1 Después se recomienda que la esposa se acueste, y el marido estimule suavemente el capuchón y el botón del clítoris con sus dedos.

b) La mejor manera de estimular a la mujer es frotando la superficie del botón del clítoris, y también frotando el capuchón de arriba a abajo.

c) También se recomienda que el marido estimule el área que rodea al clítoris.

d) También puede transferir algo de lubricación de la vagina de su esposa a su clítoris, o usar lubricación artificial si fuera necesario.

e) Conforme la estimulación continúa, se recomienda que la esposa se concentre en su estimulación sexual, dando rienda suelta a su mente y a sus emociones.

f) El marido debe recordar que estimular el clítoris con los dedos secos podría ser irritante, y más bien podría apagar el deseo de su esposa.

g) La estimulación puede variar, desde un toque suave y delicado en el botón del clítoris hasta una firme presión en el capuchón.

h) Se recomienda que la estimulación sea continua e ininterrumpida.

i) Cuando la esposa se excita y se aproxima al orgasmo, empieza a respirar más rápida, ruidosa y profundamente.

j) Si tu esposa se aproxima al orgasmo, pero parece tener dificultades para llegar a este, simplemente continúa este procedimiento para excitarla; el orgasmo finalmente llegará.

2. Vuélvete una mujer atractiva y excitante.

(Cómo atraer y revivir a un marido que no está interesado en el sexo.)

Si eres una reina orgullosa o una dama que tiene una opinión «alta-y-elevada» de sí misma, entonces por favor no te molestes en leer esta sección. Esta parte solo es posible si andas con

humildad.

Hay varias maneras en las que una mujer puede atraer y excitar a su marido. Se necesita humildad y determinación para hacer cualquiera de estas cosas. Sin embargo, una mujer que realmente quiera mejorar su vida sexual se preparará para hacerlas. En las siguientes páginas encontrarás algunas sugerencias.

a) Usa poca ropa cuando estés sola en casa con tu marido, o cuando ambos estén en la alcoba.

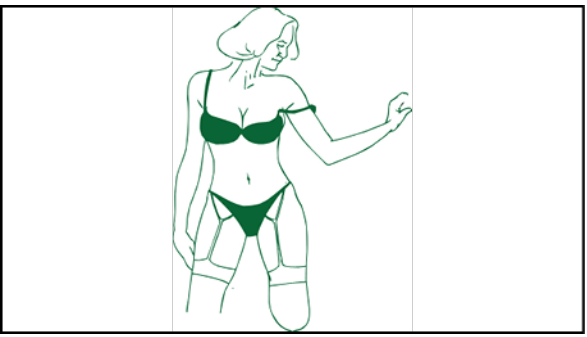


Fig 27

b) Camina desnuda en la alcoba cuando tu marido esté allí. Esto llamará su atención hacia ti.

c) Acuéstate en la cama completamente desnuda y con tus muslos separados para mostrar tu vello púbico y tus nalgas.

d) Acuéstate en la cama completamente desnuda y cubre parte de tu cuerpo con una sábana.

e) Podrías desvestirte completamente e irte a la cama. Mientras estás desnuda intenta caminar sobre tus rodillas hacia donde está tu marido, y hazle algunas preguntas.

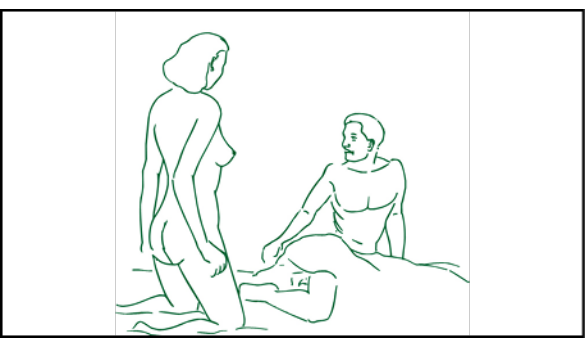


Fig 28

f) Intenta servir la comida de tu marido vestida con un top ligero o con un camisón cortito. Podrías dejar tu blusa abierta, o servirle solamente enrollada en una toalla.

g) Cuando tu marido esté en el baño, podrías ir ahí con solo tu ropa interior, rodearlo con tus brazos y estrecharlo.

h) Vete atrás de tu marido e inesperadamente toma sus genitales con suavidad y comienza a acariciarlos.

i) Podrías acostarte desnuda sobre la cama y quedarte dormida. Cuando tu marido entre a la alcoba, esta escena atrapará su atención.

j) Siéntate en una silla a leer un libro, sin blusa ni sostén, y abre tus piernas para enseñar tus calzones.

k) Podrías desvestirte y pedirle a tu marido que te dé un masaje. Dile que tienes una pequeña molestia en tus pechos o espalda o nalgas, y pídele que les dé un poco de masaje.

Fig 29

l) Cuando tu marido esté presente en la habitación, después de darte un baño, maquíllate, arréglate el cabello y párate desnuda frente al espejo. Actúa como si solamente estuvieras vistiéndote. Con seguridad él notará tu desnudez prolongada mientras te arreglas el cabello y haces otras cosas.

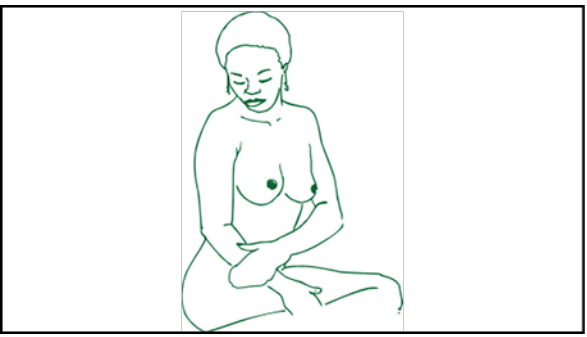


Fig 30

m) Podrías desvestirte completamente, y cuando tu marido esté viendo la TV, ve y siéntate junto a él, y pon tu cabeza en sus rodillas.

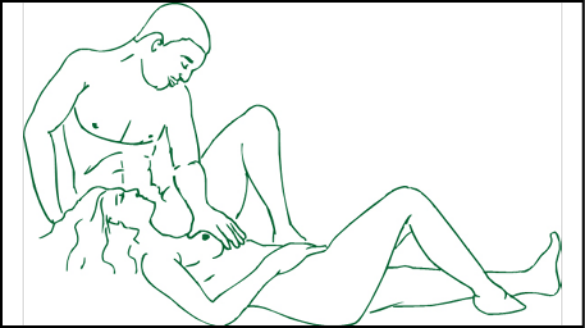


Fig 31

n) Acuéstate boca abajo desnuda y abre tus piernas para que él pueda ver tus nalgas y tu vulva.

Fig 32

o) Después de darte un baño, siéntate desnuda en la cama y aplica loción a tu cuerpo.

p) Pídele que por favor te ayude a rasurar tu vello púbico en vista de que no puedes alcanzar con facilidad los vellos de la parte de abajo.

q) Tengan relaciones sexuales cerca de un espejo para que puedan verse mientras hacen el amor.

3. Intenten diferentes posiciones sexuales.

El sexo no tiene que restringirse a posiciones y lugares convencionales.[2] El sexo en el matrimonio puede ser constantemente revitalizado si se introducen algunas variaciones. Se requiere humildad y determinación para experimentar algunas de estas posiciones. A continuación hay algunos ejemplos de diferentes posiciones sexuales que ayudarán a mejorar su vida sexual si son lo suficientemente atrevidos para intentarlas.

a. La posición básica estimulante

Esta también es una variación de la posición básica. La mujer levanta sus piernas de la cama de manera que estas descansen en los hombros de su pareja.

Fig. 33: La posición básica estimulante

Ventajas:

i. El hombre siente más y la posición es útil para alguien que no pueda sostener una erección.

ii. Esta posición permite al hombre llegar al orgasmo con más rapidez.

b. La posición de la silla

El hombre se sienta con la mujer sentada a horcajadas sobre sus piernas, y dándole la cara. Ella, con sus rodillas sobre la silla y sus brazos rodeando el cuello de él, se mueve sobre él hacia arriba y hacia abajo. Esta posición es similar a la posición del jinete.

Fig. 34: La posición de la silla

Ventajas:

La variación de sentarse desnudos en una silla puede ser excitante.

c. La posición del planeador

La mujer se acuesta sobre su espalda, extiende las piernas, y su pareja se acuesta sobre ella. Las piernas de él están sobre las de ella, y sus pies también están sobre los de ella. La parte interna de los muslos y la vulva forman parte del canal para el pene.[3]

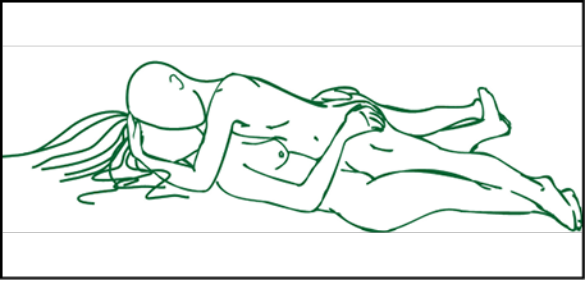


Fig 35: La posición del planeador

Ventajas:

i. Esta es una buena posición para besarse.

ii. Permite un contacto total del cuerpo.

d. Parados frente a frente

Se puede recurrir a esta posición cuando no estén en casa o en algún lugar espacioso. La penetración es mejor cuando el hombre se inclina un poco hacia abajo, y penetra a medida que se mueve hacia arriba. También la mujer puede levantar una pierna y apoyarla en alguna silla que esté cerca.

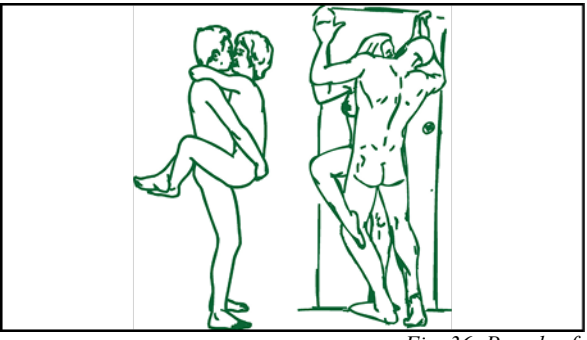


Fig. 36: Parados frente a frente

Ventajas:

i. Puede hacerse en el baño.

ii. Es posible besarse y verse a los ojos.

Desventaja:

Sin embargo, esta posición puede ser cansada.

e. Parados de espaldas

Esta posición es similar a la posición en la que están parados de frente. En esta, el hombre entra por atrás. La penetración es más profunda cuando la mujer se dobla hacia abajo.

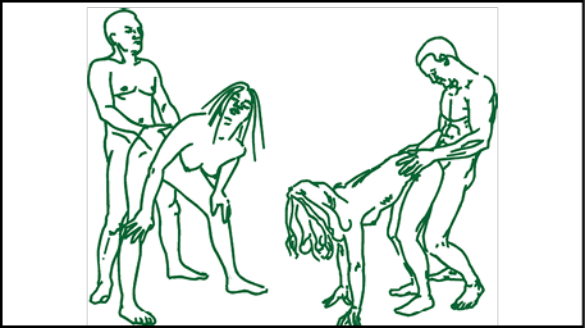


Fig. 37: Parados de espaldas

Desventajas:

i. La penetración no es muy buena.

ii. Es una posición cansada.

f. La posición tip-off

La sangre se va a tu cabeza, y esto crea euforia. La vagina queda colocada en un ángulo que la hace fácilmente accesible, y por consiguiente se logra una penetración más profunda. Para esta posición, posiblemente necesiten una cama firme. Para evitar pegarte en la cabeza con el piso, sería conveniente que colocaras una almohada bajo tu cabeza.

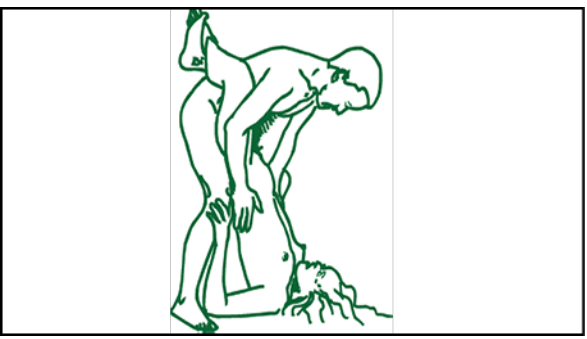


Fig. 38: La posición Tip-Off

g. La posición de lado

En esta posición el hombre tiene un mejor acceso a la vagina. La mujer siente el pene entrar a la vagina desde un ángulo diferente. El pene puede entrar con más profundidad, dependiendo de qué tanto la mujer pueda elevar su pierna. Al hombre le excita porque ve la vagina desde un punto de vista diferente.[4]

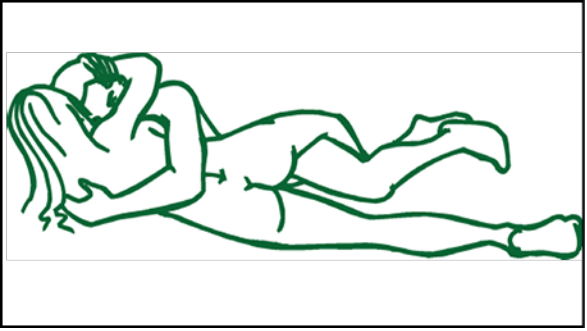


Fig. 39: La posición de lado

h. La posición de la «X» enredada

Los cónyuges se ven la cara parcialmente. Ella rodea la cintura de él con su pierna y coloca la otra pierna entre las suyas. En consecuencia, una de las piernas de él está entre las de ella.

Fig 40: La posición de la «X» enredada

Ventajas:

i. Permite una mejor estimulación del clítoris.

ii. La pelvis está ladeada y levantada.

iii. El tallo del pene frota el clítoris conforme se mueve hacia adentro y hacia fuera.

i. La posición a gatas

Se puede lograr una penetración profunda si la mujer está a gatas y su cónyuge está hincado atrás de ella. Las posiciones para penetrar por detrás, como esta, son ideales cuando ambos cónyuges tienen ganas de hacer el amor de manera vigorosa, más que tierna.

Fig 41: La posición a gatas

Ventajas

i. Al hombre le excita ver a la mujer en esta posición diferente.

ii. Le permite al hombre ver la vulva desde un punto de vista diferente.

iii. Se logra una penetración más profunda cuando la mujer pone su cabeza sobre la almohada.

iv. El hombre puede jugar con los pechos de su mujer, así como con sus nalgas.

v. El hombre se puede parar atrás de la mujer si la cama es alta.

Desventajas

i. Al principio, algunas parejas pueden encontrar que esta posición es humillante.

ii. No es posible besarse.

4. Intenten tener relaciones sexuales en distintos lugares

El sexo no debe estar limitado a solamente la alcoba de la pareja. Sean creativos como pareja e intenten tener relaciones sexuales en otros lugares de la casa. Aquí tienen algunas sugerencias de distintos lugares en los que pueden tener sexo.

Marido y mujer deben ser innovadores y agregar más sabor a su vida sexual.

a) En la sala cuando todos estén dormidos.

b) En la cocina: en el piso o en la mesa.

c) En el baño.

d) En el piso de la alcoba.

e) Cada vez que marido y mujer tengan la oportunidad de pasar la noche fuera de su alcoba usual, por ej. en un hotel, o al aire libre, o en un espacio cerrado, deben aprovechar el cambio y tener relaciones sexuales excitantes.

f) En el coche: la esposa puede bajar el cierre de su esposo mientras maneja, o puede quitarse los calzones y dárselos. El asiento del coche puede reclinarse para hacer más espacio.

5. Prueben el sexo oral (Refiéranse al Capítulo 37, Áreas inciertas del sexo)

6. Conviértete en un marido hábil

El sexo es un arte que puede aprenderse y mejorarse. A continuación encontrarás algunas estrategias que serán útiles para que mejores como esposo tus habilidades en el sexo.

Estrategia 1

Un marido hábil no penetra una vagina seca. Penetrar una vagina seca es incómodo y a veces hasta doloroso para la esposa. Antes de la penetración, rápidamente recurre al lubricante natural o a uno artificial para humedecer la vagina.

Estrategia 2

Un marido que quiera deleitar a su esposa con su pene debe saber que generalmente él va a durar más después de un encuentro sexual. Por consiguiente el podrá dar mucho placer a su esposa si él ya tuvo sexo algunas horas antes.

Estrategia 3

Un marido hábil debe colocar su pene dentro de la vagina de tal modo que frote el clítoris con el tallo (por ej. en la posición de la X enredada).

Estrategia 4

Un marido hábil debe intentar presionar con el pene la parte de atrás de la vagina, mientras empuja impetuosamente, ya que esto genera mayor sensibilidad en la vagina. Esto es posible en la posición cruzada. La sensación creada al aplicar presión solo en las paredes laterales de la vagina no es tan marcada.

Estrategia 5

El pene sostenido en la mano puede usarse para frotar y estimular la vulva y el clítoris. El pene debería usarse para frotar el clítoris suavemente de una manera similar a pintar con un pincel.

Estrategia 6

El pene puede ser útil usándolo en distintas posiciones, por ej. en las posiciones cruzadas o enredadas.

7. Conviértete en una esposa hábil

Usa tu mente y tu vagina como herramientas sexuales activas, y rehúsate a convertirte en una esposa aburrida y poco excitante.

La mente es probablemente el órgano sexual más grande, y por consiguiente, para convertirte en una esposa hábil decide en tu mente disfrutar el sexo. Cuando la mente fluya con esta decisión, te encontrarás con que el sexo es extremadamente deleitoso. La esposa hábil debe saber que puede alcanzar el orgasmo a través de su vagina, incluso sin la estimulación directa del clítoris. Esto puede ser posible si la mujer pone en práctica estas pautas:

a) Toma esta decisión: «Voy a disfrutar el sexo». La mente es la herramienta más

importante para lograrlo.

b) Decide: «Voy a recurrir a mi vagina para disfrutar el sexo».

c) En lugar de esperar solo para recibir el pene, levanta tus nalgas para encontrar e interceptar el pene que está a tu «disposición».

d) También toma esta decisión: «Mi vagina no va a dejar que este pene se vaya hasta que yo sea bendecida».

e) Usa los músculos vaginales para «exprimir» el pene a intervalos. Aprieta lentamente tus músculos vaginales como se describe en los ejercicios del piso pélvico.

f) Los movimientos impetuosos del marido y la mujer deben ser complementarios. La esposa debe levantar su cadera para acoger al pene en el momento en que este entra con movimientos impetuosos.

g) Entre más vigorosa y enérgica seas para acoger al pene, más fácilmente alcanzarás el orgasmo.

8. Haz ejercicios vaginales

Los ejercicios vaginales se concentran en apretar los músculos que rodean la vagina. Con el nacimiento de los hijos y la edad los músculos de la vagina se debilitan y la vagina puede sentirse distendida.[5]

Consecuentemente, los ejercicios vaginales son importantes por lo siguiente:

a) Estos ejercicios dan firmeza a la vagina y evitan que el pene dentro de la vagina quede flojo y flote libremente.

b) Ejercitar los músculos vaginales hará que tu marido experimente una mejor sensación dentro de la vagina.

c) La firmeza de la vagina también hace que la mujer experimente una mejor sensación cuando el pene está dentro de la vagina.

d) Estos ejercicios evitan que la matriz se desprenda (que gradualmente se vaya bajando y salga de la vagina, lo cual es común en mujeres mayores y en mujeres que tienen muchos hijos).

e) Los ejercicios vaginales también evitan que vayas perdiendo el control de la orina cuando envejeces.

f) Estos ejercicios te permitirán disfrutar mucho más el sexo.[6]

Cómo llevar a cabo los ejercicios vaginales

Cuando estés orinando, aprieta para detener el paso de la orina durante 2 a 3 segundos. Repite este ejercicio de detener el paso de la orina, y hacer que comience a salir, hasta que la vejiga esté vacía. Llévalo a cabo cada vez que orines. Para que estos ejercicios sean efectivos, deben hacerse por lo menos 40 veces al día.

Por consiguiente deberías llevar a cabo estos ejercicios:

i. Cuando estés orinando.

ii. Cuando te estés bañando en la mañana y en la noche.

iii. Cuando estés teniendo sexo.

iv. Con más experiencia puedes hacerlo todo el día (en la iglesia, en la casa, en el trabajo).[7]

No permitas que tu vagina se vuelva tan ancha y fláccida de manera que tu marido no se excite mucho durante el sexo, y por consiguiente desee tener a alguien que sea más joven y esté más firme.

Notas

1. Howard J. and Charlotte H. Clinebell, *The Intimate Marriage* [El Matrimonio Íntimo], (New York: Harper & Row Publishers Inc., 1970), 139 -1 50.
2. Tim and Beverly LaHaye, *El Acto Matrimonial* (Editorial CLIE, Barcelona, España, 1976), pp. 86, 90 - 91 del original en inglés.
3. Clifford and Joyce Penner, *The Gift of Sex: A Guide To Sexual Fulfilment* [El regalo del sexo: Guía para la satisfacción sexual], (Nashville, Tennessee: Word Publishing Group, 2003), 279.
4. Ed and Gaye Wheat, El placer sexual ordenado por Dios: Técnicas sexuales y satisfacción sexual dentro del matrimonio cristiano (Editorial Caribe Betania, 1980) pp. 87, 98 del original en inglés.
5. Stuart Campbell and Christoph Lees, eds., *Obstetrics by Ten Teachers* [La obstetricia de acuerdo con diez maestros], (London, ELBS, 2000), 153.
6. Tim and Beverly LaHaye, *El Acto Matrimonial* (Editorial CLIE, Barcelona, España, 1976), p. 150 – 167 del original en inglés.
7. Derek Llewellyn Jones, *Everywoman* [Todas las Mujeres], (Lagos: Academy Press, Plc., 1994), 363 - 5.

CAPÍTULO 45
Sexo en edad avanzada

Con el tiempo, conforme los cónyuges se hacen mayores, su vida sexual invariablemente cambia también. No es aceptable suponer que la excitación sexual deba morir o reducirse a medida que una pareja se hace mayor. Más bien, con la edad, la excitación sexual se experimenta de manera diferente. Echemos un vistazo a lo que el sexo significa en las distintas edades.

Sexo entre los treinta y cuarenta años

Cuando están en sus treinta años, las mujeres adquieren más confianza sexual y empiezan a tomar la iniciativa a la hora de hacer el amor. Muchas no son tan pasivas como lo fueron cuando eran más jóvenes. Las mujeres en sus treinta son más expresivas respecto a sus necesidades sexuales y a su necesidad de tener orgasmos. La ciencia médica atribuye esta nueva agresividad a cambios hormonales en la mujer; con el incremento de testosterona, se vuelve más confiada y se interesa más en el orgasmo. Algunos hombres posiblemente consideren que este cambio repentino en sus esposas antes quejumbrosas es bastante atemorizante, otros acogerán con entusiasmo su iniciativa y responderán positivamente. También a los hombres ahora les importa más lo que da satisfacción a su pareja. Los hombres en sus treinta años, a diferencia de las mujeres, experimentan una pequeña reducción en los niveles de DHEA (un esteroide natural) y de testosterona.

Sexo entre los cuarenta y cincuenta años

Generalmente, a medida que las mujeres se aproximan al final de sus años de maternidad, a los 40 años, frecuentemente encuentran más oportunidad de enfocarse en sí mismas, y por consiguiente florecen. Esto se refleja en una vida sexual más satisfactoria. Tanto los hombres como las mujeres en sus cuarenta años han alcanzado cierta medida de madurez emocional y han superado faltas de adecuación sexual. Descubren que son más compatibles y que están menos preocupados por su desempeño en la cama.

Cada uno de ellos aprecia lo que al otro le gusta, y el sexo es mejor. La familiaridad de la relación duradera puede dar como resultado mayor intimidad y menos inhibiciones a la hora de experimentar técnicas para hacer el amor. Por otro lado, la familiaridad puede llevar al aburrimiento. Es esencial que la pareja haga algo para crear un sentido de novedad, buscando juntos maneras y oportunidades de enriquecer la experiencia sexual. Un viaje lejos de casa y de los hijos con frecuencia es estimulante.

Sexo entre los cincuenta y sesenta años

Muchos hombres se sienten aprensivos respecto a su vida sexual cuando se aproximan a sus cincuenta; temen que el sexo no sea tan excitante como lo fue en su juventud. Mientras es cierto que las erecciones generalmente son menos frecuentes, la ventaja es que las erecciones que los hombres mayores indudablemente logran van a durar más, y ellos van a encontrar satisfacción en el sexo. En vista de que la compulsión para eyacular se reduce de manera significativa, hay abundancia de tiempo para los juegos preliminares y para la expresión de calidez e intimidad de la pareja. Sin embargo, las mujeres necesitan saber que su marido de cincuenta-y-tantos

posiblemente ahora tenga satisfacción sin eyacular, y quizás ya no se excite por la simple vista. Es indudable que las investigaciones médicas han probado que los cónyuges que están en sus cincuenta frecuentemente van más al compás uno del otro emocional y sexualmente, de manera particular si tienen buena salud, y si no están tomando medicamentos que debiliten su impulso sexual.

Sexo en los sesenta

Es interesante que las parejas en sus sesenta años o más, pueden en realidad encontrar su experiencia sexual de lo más gratificante, aun cuando el sexo no sea frecuente. Las mujeres de esta edad tienen orgasmos recurrentes, y los hombres, cuando son fuertes físicamente, pueden ser bastante viriles.[1]

Por todo lo anterior, es claro que el potencial para una vida sexual satisfactoria está disponible para las parejas de cualquier edad; ¡deberían ajustarse a esto por nada menos!

El Reporte Janus observó que aquellos con 70 años de edad o más que estaban teniendo actividad sexual dijeron que por lo menos esta era tan gratificante como siempre. Algunos dijeron que el sexo estaba en su mejor momento. No es de extrañar que los investigadores no hayan podido encontrar a un solo sujeto de estudio que tuviera menos de 90 años de edad, que no estuviera teniendo actividad sexual cuando él o ella estaban interesados y tenían pareja.[2]

Notas

1. Allison Glock, *Sex After 35: It Can Be Better* [Sexo después de los 35: Puede ser mejor], (Reader's Digest, November 1997), 187 - 92.

2. Tim and Beverly LaHaye, *Act of Marriage after 40* [El acto matrimonial después de los 40], (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 2000), 94 - 97.

SECCIÓN 13
EMBARAZO,PARTO Y CUIDADO DEL HIJO

CAPÍTULO 46

Cómo saber que estás embarazada

Algunas mujeres son capaces de saber cuándo están embarazadas. Pequeños cambios en su cuerpo y una sensación de cansancio extremo o náuseas, precisamente en las primeras etapas, las alertan del hecho de que ya han concebido. Otras mujeres no experimentan ningún cambio perceptible, y posiblemente ni siquiera sepan que están embarazadas.

Las primeras señales

Qué podrías notar

a) Dejarás de tener período. Esta es la señal más obvia del embarazo, no obstante hay ocasiones en las que puede presentarse un período poco abundante, lo cual puede ser confuso. Esto sucede porque el ciclo hormonal femenino normal continúa a pesar de la presencia de las hormonas del embarazo.

b) Tus pechos pueden volverse muy sensibles al tacto y aumentar de tamaño. También el área de los pezones puede volverse más pronunciada.

c) Algunas mujeres padecen de malestares matutinos (los cuales pueden hacerlas vomitar); otras tienen sensación de náuseas que dura todo el día. Esto puede empezar muy al principio del embarazo, pero generalmente comienza alrededor de las seis semanas, y mejora después de aproximadamente doce a catorce semanas de embarazo.

d) También puede haber la necesidad de orinar con frecuencia. Esto es provocado por la presión que hace el bebé en desarrollo, debido a que el útero está colocado justo encima de la vejiga. Posiblemente por las noches necesites despertarte para orinar, o te encontrarás haciéndolo con demasiada frecuencia durante el día. Generalmente esto disminuye a medida que el bebé crece, y el útero se quita de la vejiga.[1]

Cómo es posible que te sientas

a) Tu gusto por la comida puede cambiar. Posiblemente ya no te atraigan tus alimentos favoritos, y posiblemente te encuentres con que quieres comer alimentos que normalmente no elegirías. Quizás ahora apetezcas comida con sabores frutales ácidos o calizos.

b) Algunas mujeres detectan un sabor metálico en la boca.

c) Posiblemente te sientas cansada todo el tiempo; hasta el punto de necesitar dormir durante el día, así como en la tarde y en la noche.

d) Posiblemente te dé asco el olor de ciertas cosas ante las cuales normalmente no reaccionas, por ej. perfumes, cebollas, etc.

Cómo confirmar que estás embarazada

a) La señal más segura de embarazo es cuando tu período sigue sin presentarse. El

embarazo no es la única razón de la ausencia de períodos, pero si has estado intentando tener un bebé, entonces es lo más probable.[2]

b) Puedes confirmar que estás embarazada haciéndote una prueba de embarazo: puedes recurrir a una prueba de embarazo casera (la puedes comprar en cualquier farmacia) o, para estar bien segura, hazte la prueba en un laboratorio conveniente. La mayoría de las pruebas miden el nivel de hormonas de embarazo en la orina, y la mejor muestra de orina para usarse en la prueba es la de la mañana, la cual es la más concentrada.

Cómo calcular la fecha probable de parto (FPP)

El embarazo generalmente dura cuarenta semanas, lo cual es un poco más de 9 meses. Para un cálculo aproximado de tu FPP, suma nueve meses y una semana al primer día de tu último período. Por ej., si el primer día de tu último período fue el 1° de enero, entonces probablemente la fecha de parto sea alrededor del 8 de octubre.

Notas

1. James R. Scott et. al. Danforth's Obstetrics and Gynecology [La obstetricia y la ginecología de Danforth], (Philadelphia: J. B Lippincott Company, 1997), 503; Stanley G. Clayton, T. L.T. Lewis and A G. O. Pinker, ed. Obstetrics by Ten Teachers [La obstetricia de acuerdo con diez maestros], (London: Edward Arnold Publishing, 1986),37 - 40; Margaret F. Myles, Textbook for Midwives [Libro de texto para parteras], (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1986), 78 - 80; Christopher L.H. Huang and Victor Daniels, Companion to Obstetrics [Colegas de obstetricia], (Lancaster: MTP Press Ltd., 1962), 49 - 51; Ronald M. Caplan ed., Ronald M. Caplan, Fundamentos de Obstetricia, (1987), 97 - 100 del original en inglés; Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff and Sandee E. Hathaway, *What To Expect When You Are Expecting* [Qué esperar cuando estás esperando], (New York: Workman Publishing, 1991), 3 - 4; E. A. Badoe and S. K. Owusu ed., *Health and Disease: A Layman's Guide To Good Health* [Salud y enfermedad: guía de buena salud para el laico], (Accra, Ghana: University of Ghana Medical School, 2004), 142 - 144; T. L. T. Lewis and G. V. P. Chamberlain, *Obstetrics* by Ten Teachers [La obstetricia de acuerdo con diez maestros], (London: Hodder and Stoughton, 1990), 33 - 34.

2. Derek Llewellyn Jones, *Everywoman* [Todas las Mujeres], (Lagos, Nigeria: Academy Press, Plc., 1994), 132.

CAPÍTULO 47

Qué sucede durante las cuarenta semanas de embarazo

La primer etapa (De la semana 0 – 12)

El embarazo se divide en tres fases o etapas. Mucho del duro trabajo del crecimiento del bebé tiene lugar durante la primera etapa, la cual es desde la concepción hasta aproximadamente doce semanas.

a) El óvulo es liberado desde el ovario a mitad del ciclo menstrual (generalmente alrededor del día catorce de un ciclo regular). El esperma nada hacia el óvulo, y lo rodea en la parte de afuera de los tubos de Falopio.

b) Una vez que un espermatozoide ha penetrado el óvulo, la superficie del óvulo cambia para impedir que otros espermatozoides entren, y el óvulo fertilizado hace un recorrido por el tubo, y se adhiere en el recubrimiento del útero.

c) Posiblemente empieces a notar ligeros cambios, quizás en tu sentido del gusto, algo de sensibilidad anormal en los pechos, o sensaciones de náusea que a veces van acompañadas de vómitos.

d) De la semana 5 a la 8, los órganos principales del bebé empiezan a crecer y el sistema nervioso se desarrolla. El corazón empieza a latir aproximadamente a las seis semanas, y las extremidades comienzan a desarrollarse. También empieza a desarrollarse el rostro, y se hacen visibles la boca y lengua.

e) A partir de este momento, muchas mujeres ahora se dan cuenta de que están embarazadas. Tus pechos pueden comenzar a aumentar de tamaño, y posiblemente te sientas cansada y con náuseas, y quizás no apetezcas ciertos alimentos.

f) De la semana 9 a la 12, ahora el embrión empieza a verse más como bebé y técnicamente se refieren a este como feto. Durante este período, se forman todos los órganos principales, tales como los pulmones, los riñones y el hígado. También el esqueleto empieza a desarrollarse. Pueden reconocerse los oídos, la nariz y la forma de los ojos, pero estos todavía están cerrados. Los dedos de las manos y de los pies del bebé están creciendo, e incluso se le empiezan a formar los órganos genitales externos. Posiblemente descubras que en esta etapa empieza a disminuir la sensación de náuseas.

La segunda etapa (semanas 13 – 28)

Esta es la etapa más cómoda del embarazo. Los malestares y el cansancio se reducen enormemente; tu cuerpo empieza a crecer y se redondea bastante.

a) De la semana 13 a la 18 el bebé ahora tiene la apariencia de bebé, pero es muy pequeño. Todos los órganos principales empiezan a funcionar, incluyendo los riñones. Tu bebé hace movimientos parecidos a los de la respiración. Esto no es una

respiración real, ya que los pulmones no se expandirán ni funcionarán sino hasta después de que nazca.

b) Las uñas de los dedos de los pies y de las manos se forman, y empiezan a crecer las cejas y pestañas. Él se mueve, y muchas madres notan los primeros movimientos fetales aproximadamente a las dieciocho semanas. La sensación es como mariposas o burbujas en el estómago.

c) Durante las semanas 19 a la 24, empieza a crecer cabello en la cabeza del bebé. Todavía hay más fluido que bebé, y él fácilmente puede darse vueltas dentro de ti. Los movimientos se hacen más notorios, y tu marido puede sentirlos si coloca su mano sobre la piel desnuda de tu estómago.

d) Cerca de las semanas 25 a la 28, la madre embarazada puede detectar períodos concretos de descanso y de actividad. Algunos bebés parecen patear y moverse a la misma hora de cada día, y luego tienen tiempos establecidos en los que se quedan quietos, y es posible que estén dormidos.

e) Sus ojos se abren, y posiblemente responda a pequeños fragmentos de la luz que pasan por los músculos abdominales distendidos. Puede chupar su dedo pulgar, e incluso quizás le dé hipo; es una sensación extraña para la madre, casi como si el bebé estuviera dando pataditas frecuentes en el mismo lugar.

La tercera y última etapa (semanas 29 – 40)

Llegar a la semana treinta con frecuencia se siente como estar en la última fase de un maratón. En esta etapa posiblemente necesites tomar en el trabajo la incapacidad por maternidad, puesto que aumentas de tamaño y necesitas descansar con más frecuencia. Sin embargo, esto varía de una mujer a otra. Algunas mujeres todavía están llenas de energía y bastante felices de estar trabajando y mantenerse activas. Otras necesitan disminuir el ritmo, y empezar a enfocar su atención en el bebé.

a) De la semana 29 a la 32, el bebé está bien desarrollado. Puede tragar, oír, chupar su dedo pulgar, reconocer tu voz, y, si naciera ahora, tendría una buena probabilidad de sobrevivir. Sin embargo, el mejor lugar para él durante las siguientes semanas es indiscutiblemente dentro de ti, donde está libre de riesgos, seguro y donde sigue creciendo.

b) Quizás notes que los movimientos del bebé cambian conforme crece. Ahora tiene menos espacio para moverse, pero probablemente tú identifiques cuál es una patada y cuál es un codazo.

c) De la semana 33 a la 36 el bebé continúa ganando peso. Probablemente se acomode con la cabeza hacia abajo y gradualmente se mueva hacia abajo. Esto sucede a medida que la parte baja del útero se ablanda para el parto, y el bebé se encaja en la parte superior de la pelvis.

d) De la semana 37 a la 40, el bebé, quien ahora está regordete y fuerte, está listo para nacer. Será capaz de respirar y succionar bien desde la hora en que nazca. Podría llegar dos semanas antes o dos semanas después de tu fecha de parto, así que es importante planear qué hacer si te pasas de la fecha. Probablemente descubrirás que

necesitas descansar todos los días, y guardar tu energía para el duro trabajo de parto.1

Notas

1. Ralph M. Wynn. *Obstetricia y ginecología,* (Barcelona: Salvat Editores, 1977), 61 - 62, 80 – 81 del original en inglés; Margaret F. Myles, *Textbook for Midwives* [Libro de texto para parteras], (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1985), 53 - 54; Christopher Huang and Victor Daniels, *Companion To Obstetrics* [Colegas de obstetricia], (Lancaster: MTP Press Ltd., 1962), 41 - 42; Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff and Sandee E. Hathaway, *What To Expect When You are Expecting* [Qué esperar cuando estás esperando], (New York: Workman Publishing, 1991), 100 - 270; Derek s Jones, *Everywoman* [Todas las Mujeres], (Lagos, Nigeria: Academy Press Plc., 1994), 140 - 1, 147 - 65; William M. D. and Martha R. W. Sears, *The Complete Book of Christian Parenting and Child Care* [El libro completo de la paternidad cristiana y del cuidado de los hijos], (Nashville, Tennessee: Broadman and Holman Publishing,1997), 57 - 87.

CAPÍTULO 48

Ocho problemas comunes en el embarazo

El embarazo es sencillo para la mayoría de las mujeres, pero ocasionalmente ocurren problemas. El propósito del cuidado prenatal es identificar este tipo de problemas con anticipación, con la esperanza de atenderlos. En seguida enumero algunos de los problemas comunes asociados con el embarazo.[1]

1. Aborto

La mayoría de los abortos ocurren durante los tres primeros meses de embarazo, y generalmente empiezan con un sangrado vaginal, seguido de dolor en la parte baja del abdomen. Si experimentas cualquier sangrado vaginal, es importante que te pongas en contacto con tu médico. Posiblemente necesites ingresar al hospital para someterte a un legrado con el fin de asegurarse de que no quede ningún remanente de placenta, y con el fin de evitar sangrados posteriores y posibles infecciones.

Perder a tu bebé, incluso al principio del embarazo, puede alterarte mucho. Muchas mujeres experimentan un profundo sentido de pérdida, y echan la culpa del aborto a algo que hicieron, pero es la forma natural que el cuerpo tiene de tratar con un problema que no puede resolverse, así que trata de no sentirte culpable.

En algunos casos de amenaza de aborto, el embarazo se estabiliza y continúa con normalidad si te acuestas y descansas algunos días.

2. Embarazo ectópico

Esta es una enfermedad en la cual el óvulo fertilizado se implanta y empieza a crecer fuera del útero, generalmente en uno de las trompas de Falopio. Conforme crece, la trompa empieza a expandirse, provocando un dolor agudo en un lado del abdomen. Otros síntomas incluyen sangrado vaginal y sensación de desmayo o mareos. Si tienes estos síntomas, es importante contactar a tu médico inmediatamente. El embarazo debe llegar a su término, y generalmente la trompa de Falopio tiene que quitarse.[2]

3. Cérvix incompetente

Generalmente el cérvix (cuello del útero) permanece fuertemente cerrado hasta que empieza el parto, pero en algunas mujeres el cérvix es débil y no puede soportar al bebé en crecimiento, y esto puede ser la causa de un aborto posterior, después del tercer mes de embarazo. Si esto se descubre antes de que abortes, el cérvix puede ceñirse con unos puntos, y ponerse en su lugar durante una operación menor. Después se quitan los puntos, por lo general aproximadamente un par de semanas antes de que el bebé esté listo para nacer, de modo que el parto pueda seguir su curso normal.[3]

4. Preeclampsia

Una de cada diez madres padece los síntomas de preeclampsia a finales del embarazo. Los

síntomas son hipertensión arterial, hinchazón de manos y pies, y presencia de proteína en la orina. Los chequeos prenatales regulares aseguran que estos síntomas se detecten con anticipación y sean tratados. Por ejemplo, si tu presión sanguínea es muy elevada, con frecuencia se sugiere reposo en cama, o quizás seas hospitalizada para observación. En algunos casos, es posible que el parto tenga que ser inducido, y el bebé quizás tenga que nacer por medio de una operación cesárea.[4]

5. Problemas de factor Rh

Si el primer bebé de una madre con Rh negativo es Rh positivo, se activan los mecanismos de defensa del cuerpo de la madre para hacerle frente a los cuerpos extraños. Esto significa que en un embarazo subsecuente, sus anticuerpos pueden dañar las células sanguíneas de un bebé con Rh positivo. Es habitual verificar el grupo sanguíneo de un bebé nacido de una madre con Rh negativo, y si es necesario, aplicar una inyección a la madre, con el fin de prevenir problemas que se puedan presentar en futuros embarazos.

6. Placenta baja

Generalmente, la placenta se incrusta en la parte de arriba de la pared del útero. Ocasionalmente, se fija en la parte baja y puede cubrir el cérvix. Con frecuencia, la primera señal de esto es un sangrado, quizás aproximadamente en la semana veintiocho. A veces una placenta baja es captada con anticipación por medio de un ultrasonido; no obstante, la enfermedad puede corregirse sola conforme el útero crece. Si permanece muy baja, o cubre el cérvix, será necesaria una operación cesárea.[5]

7. Problemas de salud

Un problema de salud ya existente, tal como diabetes, epilepsia o asma, puede generar problemas durante el embarazo. Plantea tu enfermedad a tu médico antes de quedar embarazada, puesto que es probable que necesites cuidados y atención extras durante el embarazo, y posiblemente también en el parto.

8. Nacimiento de un niño muerto

No es muy común hoy en día que un bebé muera cerca del tiempo de nacimiento. Esto se debe a que la rutina de cuidados prenatales resuelve la mayoría de los problemas, especialmente aquellos relacionados con el desarrollo de anormalidades o con una deficiencia de la placenta. Sin embargo, algunos bebés sí mueren antes de nacer, algunas veces se debe a la presión alta de la sangre, a una hemorragia en la placenta o a causa de un problema médico en la madre, que ya existía desde antes.

Si sucede la tragedia de que el bebé muera en el vientre, tu médico te explicará lo que sucedió y hablará de la necesidad de inducir el parto. Una vez que el bebé nazca, posiblemente te pregunten si quieres verlo y abrazarlo. A muchos padres esto se les hace muy difícil de momento, pero de hecho puede ayudar si tienen la oportunidad tanto de saludar como de despedirse de su bebé.[6]

Notas

1. Stuart Campbell & Christoph Lees, eds., *Obstetrics by Ten Teachers* [La obstetricia de acuerdo con diez maestros], (London: ELBS, 2000), 208 - 9, 215, 304; Stuart Campbell & Ash Monga eds., *Gynaecology by Ten Teachers* [La ginecología de acuerdo con diez maestros] (London: ELBS, 2000),

102 - 109.

2. *World Health Organization, Department of Reproductive Health and Research* [Organización Mundial de la Salud, Departamento de Salud Reproductiva e Investigación], Family and Community Health, Managing Complications in *Pregnancy and Childbirth: A Guide for Midwives and Doctors* [Salud familiar y comunitaria, Manejo de complicaciones en el embarazo y en el nacimiento: Guía para parteras y doctores]. (Geneva: WHO, 2003), S13 - S15, S37 - S43.

3. E. Y. Kwawukume and E. E. Emuveyan eds., *Comprehensive Obstetrics in the Tropics* [Comprensión de la obstetricia en el Trópico] (Accra, Ghana: Asante and Hittscher Printing Press Ltd., 2002), 330 - 33.

4. World Health Organization, *Department of Reproductive Health and Research* [Organización Mundial de la Salud, Departamento de Salud Reproductiva e Investigación], *Family and Community Health, Managing Complications in Pregnancy and Childbirth: A Guide for Midwives and Doctors* [Salud familiar y comunitaria, Manejo de complicaciones en el embarazo y en el nacimiento: Guía para parteras y doctores], (Geneva: WHO, 2003), S13 - S15, S37 - S43; H. L. Frederickson and L. Wilkin Haug, OB/GYN Secrets [Secretos de obstetricia y ginecología], (Philadelphia, Pennsylvania: Hanley and Belfus Inc.,1991), 225 - 6.

5. R. A. Kwame-Aryee, *Handbook of Obstetrics: A Practical Guide To Management of High-Risk Obstetric Patients* [Manual de obstetrician: Una guía práctica para el manejo de pacientes obstétricas de alto riesgo], (Accra, Ghana: Bel-Team Publications, 1997), 129 - 133.

6. H. L. Frederickson and L. Wilkins Haug, *OB/GYN Secrets* [Secretos de obstetricia y ginecología], (Philadelphia, Pennsylvania: Hanley and Belfus Inc., 1991), 225 - 6.

CAPÍTULO 49

Vida normal durante el embarazo

El embarazo es el motivo de un cambio natural en la vida de una mujer. En esa etapa, los sentimientos de las mujeres varían. Algunas mujeres florecen y su redondez que va en aumento les sienta bien. Otras encuentran que el cansancio y la enfermedad hacen mella en la alegría de los primeros meses, y se sienten voluminosas y molestas a partir de la mitad del embarazo. La mayoría de las mujeres tienen altibajos durante el embarazo: hay un tiempo en el que se sienten contentas de estar embarazadas y disfrutan el proceso, y hay un tiempo en el que probablemente quieran poder terminar más pronto y sentir que son ellas mismas otra vez.

Cualquiera que sea el caso, un cierto nivel de vida normal puede y debe continuar.[1]

1. La vida en la iglesia

Es importante entender que el embarazo no es una enfermedad, así que la mente debe ser adecuadamente reajustada para aceptar este hecho y actuar conforme a esto. Durante el embarazo, Dios y la iglesia deben seguir jugando un rol importante en tu vida.

a) Mantén tu cercanía con Dios teniendo horas silenciosas con regularidad. Una buena armonía espiritual puede ayudar a asegurar la certeza y la confianza en Dios durante todo el embarazo.

b) Asiste a la iglesia con regularidad y participa en todas las actividades normales, a menos que tu médico te aconseje lo contrario. Una buena cantidad de mujeres usan el embarazo como la razón principal para excusarse de participar en las actividades cristianas comunes, y terminan descarriándose durante el embarazo. Después del parto, nunca se recuperan de su necedad espiritual.

c) Si eres parte del coro, debes asistir a los ensayos y cantar con el grupo. Esto será un buen ejemplo a seguir. En el video «Lift Him Up» [Exáltale] de Ron Kenoly, vemos un ejemplo maravilloso de una mujer con un embarazo muy avanzado que canta con el gran líder de adoración ungido, Ron Kenoly. (Ella cantó un solo de la canción «Hallowed Be Thy Name» [Santificado sea tu Nombre]).

2. Sexo durante el embarazo

a) El embarazo es un tiempo en el que la cercanía física puede convertirse en algo muy satisfactorio. La emoción que ambos sienten puede expresarse sexualmente, lo cual añade riqueza a la relación.

b) Muchas mujeres permiten que los malestares físicos asociados al embarazo obstaculicen su vida sexual, y siempre afirman que no disfrutan mucho el sexo. Es importante establecer que el embarazo no es una enfermedad; es una etapa de la vida, y por consiguiente, no debe afectarse excesivamente la vida sexual de la pareja.

c) Algunos hombres encuentran que el embarazo de su pareja resalta su atractivo, y durante este tiempo muchas mujeres se sienten particularmente bien respecto a sus

cuerpos. Es más, la congestión pélvica que ocurre a medida que el bebé crece, hace que algunas mujeres se apasionen con más rapidez.

d) A muchas parejas les inquieta que la actividad sexual durante el embarazo pueda perjudicar al bebé en desarrollo. En la mayoría de los embarazos, la mayor parte del tiempo no hay ninguna necesidad de preocuparse en lo absoluto, pero hay algunas circunstancias en las cuales posiblemente se te aconseje no tener un contacto sexual completo. Si en tu historial médico tienes antecedentes de aborto, o tienes amenaza de aborto en este embarazo, los doctores aconsejan no tener contacto sexual los días en que tu período se hubiera presentado normalmente. Asimismo, a cualquier mujer que tenga la placenta muy baja, generalmente se le aconseja que evite el contacto sexual. Si tienes alguna inquietud respecto a la actividad sexual, es necesario que lo consultes con tu médico.

e) Durante un embarazo normal, los encuentros sexuales no son problema, aunque como el vientre crece cada vez más, la pareja necesita evitar las posiciones en las cuales el hombre está arriba.

f) La vida sexual puede continuar justo hasta las últimas etapas del embarazo.[2] Algunas parejas temen que un encuentro sexual completo, cuando el embarazo está avanzado, pueda perjudicar al bebé o romper la fuente, pero esto en realidad no sucede. La actividad sexual durante el embarazo avanzado puede ocasionar contracciones, pero estas son contracciones «de práctica», y algunas mujeres las experimentan durante las últimas semanas del embarazo. Otras apenas si las sienten. El orgasmo las puede provocar, pero normalmente desaparecen después de unos cuantos minutos.

g) Para muchas parejas, el embarazo les proporciona la oportunidad de desarrollar y acentuar su vida sexual para tocarse, acariciarse acurrucarse y masajearse más. Muchas de estas habilidades pueden inducir a un relajamiento y satisfacción profundos.

h) El sexo puede ser una forma natural y placentera de comenzar la labor de parto cuando el embarazo ya se pasó de tiempo. Cuando una mujer hace el amor, su cuerpo produce hormonas que pueden ayudar a dar un empujoncito para empezar el trabajo de parto, y el semen del hombre contiene sustancias llamadas prostaglandinas, las cuales pueden ayudar a que las contracciones comiencen. Esto solo sucederá, sin embargo, si la madre y el bebé están listos para el parto.

i) Incluso si las parejas no se sienten inclinadas a hacer el amor, simplemente acariciarse, masajearse, tocarse y abrazarse puede tener el mismo efecto, y procurarles mucho gozo.[3]

3. El trabajo durante el embarazo

La vida normal de trabajo puede continuar durante el embarazo hasta las últimas etapas, cuando la madre que espera bebé pueda hacer efectiva la licencia médica. Es aconsejable que modifiques la forma de trabajar con el fin de hacer las cosas más cómodas, por ejemplo, sentándote en lugar de estar de pie, o consiguiendo una silla más cómoda con cojines en el respaldo.[4] Si estás indispuesta durante el embarazo, o hay complicaciones, el médico debe darte una incapacidad.

4. Cuidado prenatal normal

El cuidado prenatal es un aspecto muy importante del embarazo.[5] El embarazo es un proceso bastante complicado durante el cual podrían presentarse algunos problemas en cualquier momento. El cuidado prenatal es, por consiguiente, muy importante tanto para la madre como para el bebé, por las siguientes razones:

a) Monitoreo de rutina del peso, la presión sanguínea, el índice de las células de la sangre (hemoglobina, conteo de glóbulos blancos, etc.).

b) Los exámenes médicos tales como ultrasonido, prueba de tolerancia a la glucosa, y de células falciformes se llevan a cabo para evaluar el bienestar del bebé y para detectar factores de riesgo tales como diabetes y enfermedad de células falciformes.

c) Ciertas complicaciones del embarazo tales como la pre eclampsia (aumento de la presión sanguínea durante el embarazo que puede provocar convulsiones) podrían detectarse durante el cuidado prenatal.

d) En las instalaciones del hospital hay asesoramiento proporcionado por las enfermeras. Esto te ofrece la oportunidad de entender cuestiones relacionadas con el embarazo, como por ejemplo el cuidado general del cuerpo, la lactancia materna, la nutrición y otros temas de salud.

Se considera que lo adecuado es un mínimo de nueve visitas a la clínica de cuidados prenatales. Esto normalmente comienza cerca del tercer mes cuando se hacen las pruebas básicas. Posteriormente se llevan a cabo visitas mensuales hasta la 36° semana, y subsecuentemente una por semana hasta el parto.6

Notas

1. E. A. Badoe and S. K. Owusu ed., *Health and Disease: A Layman's Guide to Good Health* [Salud y enfermedad: guía de buena salud para el laico], (Accra, Ghana: University of Ghana Medical School, 2004),154 - 155.

2. P. V. Dilts, J. W Greene and J. W. Roddick, *Gynecology* [Ginecología], (London: Williams and Wilkins, 1981), 78; Derek LLewellyn -Jones, *Fundamentals of Obstetrics and Gynecology* [Las bases de la obstetricia y la ginecología], (London: Faber and Faber Ltd.,1 982), 96; Geoffrey Chamberlain and John Dewhurst, *Obstetrics and Gynecology* [Obstetricia y Ginecología], (London: Pitman Pub., 1984), 12 - 13.

3. Derek Llewellyn Jones, *Everywoman* [Todas las Mujeres], (Lagos, Nigeria: Academy Press Plc., 1994), 198.

4. Garrey, Govan, Hodge and Callander, *Obstetrics Illustrated* [La Obstetricia Ilustrada], (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1980), 94 - 96; T. L.T. Lewis and G. V. P. Chamberlain, *Obstetrics by Ten Teachers* [La obstetricia de acuerdo con diez maestros], (London: Hodder and Stoughton, 1990), 43 - 44.

5. E. A. Badoe and S.K. Owusu ed., *Health and Disease: A Layman's Guide to Good Health* [Salud y enfermedad: guía de buena salud para el laico], (Accra, Ghana: University of Ghana Medical School, 2004), 148 - 52.

6. Stuart Campbell and Christoph Lees eds., *Obstetrics by Ten Teachers* [La obstetricia de acuerdo con diez maestros], (London: ELBS). 87 - 95.

CAPÍTULO 50
Cómo cuidarse durante el embarazo

Como ya hemos afirmado, el embarazo es un estado natural, no una enfermedad. Sin embargo posiblemente necesites hacer algunos ajustes en tu estilo de vida.

Ajustes durante el embarazo

1. El sueño

A veces los malestares del embarazo tales como acidez gástrica o calambres pueden mantenerte despierta por las noches o provocar que tengas que ir al baño con frecuencia. Desarrolla una rutina de relajamiento que pueda ayudarte a dormir mejor. Darte un baño, tomar leche caliente y leer tu Biblia o literatura cristiana pueden ayudarte a relajarte y dormir. Necesitas experimentar diferentes posturas para dormir con el fin de descubrir la más cómoda.

2. Secreción vaginal

Posiblemente te encuentres con que la secreción vaginal aumenta durante el embarazo. Esto es perfectamente normal. Sin embargo, si se vuelve más abundante o descolorida, o comienzas a sentir comezón, pueden ser señales de una infección, como por ejemplo aftas. Debes verificarlo con tu médico.

3. Aumento de peso

Hay una tendencia a subir de peso durante el embarazo. El aumento de peso puede variar de 7 a 18 kilos. Cuando estás embarazada es muy importante seguir una dieta saludable y balanceada. Las mujeres que tienen una dieta deficiente durante el embarazo y tienen poco aumento de peso tienden a tener bebés muy pequeños. Por otro lado, las mujeres que comen excesivamente y aumentan mucho de peso pueden estar sometiendo sus cuerpos a un gran esfuerzo. Debe encontrarse un justo equilibrio.

4. Los pechos

Los pechos tienen la tendencia a aumentar de tamaño, y algunas mujeres encuentran que también se les hacen estrías en esta área. Usa una crema humectante y siempre usa un sostén que dé buen soporte. A lo largo del embarazo, vale la pena verificar la talla cada cierto tiempo, ya que posiblemente necesites cambiar a tallas más grandes a medida que aumentan de tamaño. Las mujeres con pechos más chicos también tienen probabilidades de poder amamantar a sus bebés, pero si tú tienes pezones muy planos o están invertidos, al bebé puede hacérsele muy difícil agarrarse con firmeza. Sin embargo, la succión que un bebé hace es un mecanismo muy efectivo para jalar los pezones invertidos hacia afuera, así que aun cuando al principio los tuyos sean planos o estén invertidos, de todos modos podrás alimentar a tu bebé.

La buena apariencia

1. La elección de la ropa

Cuando estás embarazada es importante elegir el estilo adecuado de ropa para que no te veas

demasiado voluminosa. Lo que uses dependerá de la ocasión y de con qué te sientas más cómoda. Ponerse bufandas o joyería llamativas en el cuello ayuda a atraer la atención hacia tu rostro, y la aleja de tu figura en expansión.[1]

2. Los zapatos

Para las madres embarazadas se recomiendan zapatos bajos que sean cómodos. Trata de evitar estar de pie por períodos prolongados. Cuando te sientes, eleva tus pies cada vez que puedas, y evita sentarte con las piernas cruzadas. ¡Evita los tacones altos a toda costa!

3. El cabello y maquillaje

Muchas mujeres encuentran que la forma de su cara cambia con el embarazo. Posiblemente quieras cambiar tu tipo de maquillaje, o hacerte un nuevo estilo de corte de cabello, especialmente si tu rostro parece más redondo. El cabello puede ser bastante frágil durante el embarazo, y se debe tener un cuidado especial para que no pierdas tu cabello.

4. El cuidado de la piel

También tu piel puede cambiar. Algunas veces se reseca durante el embarazo y necesita una crema rica con hidratación extra, pero en los meses intermedios, la piel y el cabello a menudo parecen florecer. Aproximadamente en el tercer mes, a las mujeres en ocasiones les salen manchas cafés, o una raya café en medio del vientre. Estas son causadas por hormonas del embarazo, y generalmente se desvanecen después de que nace el bebé. Puedes tratar de cubrirlas con una buena base de maquillaje. También es mejor evitar los rayos de sol fuertes, ya que esto puede hacer que la pigmentación empeore.

El ejercicio durante el embarazo

Ahora que estás embarazada, puedes estar preguntándote qué tan seguro es hacer ejercicio.[2] Traer a un bebé dentro de ti, y alimentarlo para su crecimiento durante nueve meses, físicamente es un trabajo pesado. Una buena condición física trae consigo muchas ventajas, y posiblemente quieras echar un vistazo a tu estilo de vida para ver si hay algunos cambios que pudieras hacer con el fin de sentirte con mejor condición.

Caminar es una buena forma de tener actividad física, y siempre y cuando sea lo suficientemente ligero y se haga durante un tiempo razonable, puede realmente ayudarte a mantener tu corazón y tus pulmones saludables. Haz ejercicio con regularidad dos o tres veces por semana. Esto es más seguro y efectivo que hacerlo frecuentemente.

También puedes ejercitar los músculos del piso pélvico. Estos músculos forman el piso de los huesos de la pelvis y soportan los órganos internos. Los músculos se expanden durante el nacimiento del bebé, y es necesario ejercitarlos para que vuelvan a estar fuertes. Es bueno ejercitarlos durante el embarazo porque esto hará que sea más fácil ejercitarlos después del nacimiento. Cualquier debilidad de estos músculos puede provocar escurrimiento de orina cuando toses o estornudas.

Para ejercitar los músculos pélvicos, imagina que estás desesperada por vaciar tu vejiga, pero cuando llegas al tocador, este está ocupado. Aprieta alrededor del conducto del conducto de la uretra como si impidieras que siga escurriendo. Continúa respirando, sostén la respiración durante cuatro segundos, y luego suéltala. Hazlo durante el día con la frecuencia que te sea posible.

Notas

1. P. V. Dilts, J. W. Greene and J. W. Roddick, *Core Studies in Obstetrics and Gynecology* [Estudios medulares de obstetrician y ginecología], (London: Williams and Wilkins, 1981), 78; Stanley G. Clayton and T. L. T. Lewis A.G. O. Pinder, *Obstetrics by Ten Teachers* [La obstetricia de acuerdo con diez maestros], (London: Edward Arnold Publishing, 1986), 49 - 51; Christopher L. H. Huang and Victor G. Daniels, *Companion to Obstetrics* [Colegas de obstetricia], (Lancaster: MTP Press Ltd., 1962), 55 - 57.

2. Margaret F. Myles, *Textbook for Midwives* [Libro de texto para parteras]. (Edinburgh: Churchil Livingstone, 1985),149 - 153.

CAPÍTULO 51

Cuatro problemas de poca importancia que puedes esperar durante el embarazo

1. Dolor de espalda

Durante el embarazo, tu cuerpo produce hormonas que ablandan los ligamentos que unen las secciones de la pelvis. Esto es para permitir que la pelvis se abra ligeramente con el fin de hacer más espacio para el bebé.

Desafortunadamente esto también puede provocar dolores de espalda. Una buena postura y el ejercicio moderado te ayudarán. Si el dolor de espalda es un problema mayor, debes discutirlo con tu médico.

2. Dificultad para respirar

El bebé en crecimiento ocupa bastante espacio dentro de ti, y muchas mujeres encuentran que se les dificulta respirar durante ciertas etapas. Esto generalmente ocurre cuando tu vientre está medianamente elevado, y aumenta una vez que el bebé se instala dentro de la pelvis, frecuentemente alrededor de la semana treinta y seis. La dificultad para respirar puede moderarse si te duermes apoyada en varias almohadas. Sin embargo, si la dificultad para respirar se prolonga, debes hablar con tu médico.

3. Estreñimiento

Esto es un problema común durante el embarazo, y puede empeorar por el consumo de hierro en ciertas presentaciones. Si tu médico te prescribió el consumo de hierro, definitivamente plantéale esto. Quizás sea posible cambiar el tipo de suplementos de hierro. Llevar una dieta adecuada, tomar líquidos y hacer ejercicio ayuda a aliviar el estreñimiento. Asegúrate de comer alimentos tales como cereales, pan, fruta fresca y verduras. Toma agua o jugos de fruta en abundancia.

4. Dolor en la parte baja del abdomen

Esto es una queja normal durante el embarazo, la cual se debe al aumento de peso y a la ubicación del bebé. Los músculos de la parte baja del abdomen y los huesos pélvicos cargan mucho peso y entonces la tensión causa dolor en la parte baja del abdomen (LAP*).

El dolor en la parte baja del abdomen al inicio del embarazo (alrededor de la 5° o 10° semana) también podría ser el resultado de un embarazo ectópico que podría estar sangrando, o de un embarazo intrauterino que esté intentando abortar.

Las infecciones también pueden provocar LAP. Es muy recomendable ir al hospital de inmediato. Hacia el final del embarazo, el dolor en la parte baja del abdomen también podría significar, entre otras cosas, trabajo de parto prematuro o el inicio del sangrado que se presenta cuando la placenta está abajo. Entonces debe buscarse atención médica inmediata.[1]

Notas

1. Stanley G. Clayton, T. L. T. Lewis and A. G. O. Pinker. ed., Obstetrics by Ten Teachers [La obstetricia de acuerdo con diez maestros], (London: Edward Arnold Publishing, 1986), 51 - 53; Margaret F. Myles, Textbook for Midwives [Libro de texto para parteras], (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1985), 153 - 157; Christopher L. H. Huang and Voctor G. Daniels, Companion to Obstetrics [Colegas de obstetricia], (Lancaster: MTP Press Ltd., 1962), 57; T. L.T. Lewis and G. V. P. Chamberlain, Obstetrics by Ten Teachers [La obstetricia de acuerdo con diez maestros], (London: Hodder and Stoughton, 1990), 44 - 46; Garrey, Govan, Hodge and Callander, Obstetrics Illustrated [La Obstetricia Ilustrada], (Edinburgh: Churchill and Livingstone, 1980), 97 - 98.

---

*Por su siglas en inglés (Lower Abdominal Pain).

CAPÍTULO 52

El parto

Preparación para el parto

Es de utilidad prepararse con bastante anticipación para el nacimiento del bebé, de modo que posteriormente puedas bajar tu ritmo y tomar la vida con más tranquilidad. Haz una lista de las cosas que puedas necesitar para el parto; haz una maleta chica para tu estancia en el hospital y asegúrate de abastecerte de los artículos esenciales para tu regreso a casa. Compra unos cuantos artículos básicos para el bebé, como por ejemplo, pañales y algo de ropa, pero no te apresures a comprar todo un guardarropa, sino hasta que nazca el bebé y sepas exactamente qué necesitas.

1. Bolso para el parto

Ten un pequeño bolso con cosas que puedas necesitar durante el parto. Quizás te parezcan útiles los siguientes artículos:

a) Un camisón o una playera para traerla puesta durante el trabajo de parto. Algo viejo y suave será más cómodo que una bata de hospital, la cual puede estar tiesa o almidonada.

b) Toalla facial. Puede ser realmente útil para humedecer tu rostro y labios a medida que el trabajo de parto avance, y tú necesites dar respiraciones superficiales por la boca.

c) Cepillo de dientes y pasta dental.

d) Un camisón extra, toallas y calzones para usar después de que nazca el bebé. Generalmente puedes darte un baño antes de que te lleven a la sala de cuidados postnatales, así que mantén tu neceser también a la mano.

2. Creador de ambiente y grabaciones

Un «creador de ambiente» es un término que utilizamos para un sistema de sonido o un reproductor portátil. Reproducir música cristiana o predicaciones tranquilas y confortantes puede ayudar a relajarte y a sentir confianza en que Dios va a ver por ti. No permitas que otras personas alteren tu ambiente con música mundana y pensamientos negativos; ¡crea tu propio ambiente saturado del Espíritu Santo!

3. Literatura bíblica y cristiana

Lleva contigo tu Biblia y otros libros cristianos. Estos también te ayudarán a relajarte.

Trabajo de parto y nacimiento

Muchas mujeres se preocupan por cómo van a saber cuándo empieza el trabajo de parto. Para muchas de ellas hay un período largo en el que simplemente no están seguras, ya que posiblemente tengan dudas y achaques extraños, o se sientan de alguna manera «diferentes», pero en realidad no tienen contracciones en sí. A esto con frecuencia se le llama fase pre-parto.

Cómo saber que estás en trabajo de parto

Las siguientes señales son probables indicaciones de que estás en las primeras etapas de trabajo de parto.

a) Dolor en la parte baja de la espalda, el cual es causado por el acomodamiento del bebé dentro de la pelvis.

b) Un deseo repentino de terminar todo y de tener todo listo para el bebé.

c) Una sensación incómoda en el área púbica. Esto puede ser ocasionado porque el cuello del útero se ablanda y se prepara el comienzo del trabajo de parto.

d) Contracciones esporádicas que duran pocas horas y después se desvanecen. Estas podrían ser contracciones de práctica o el resultado de la preparación del cuello del útero que está listo para el parto.

e) Diarrea o una necesidad frecuente de evacuar los intestinos.

f) El cuello del útero está sellado con un tapón suave de mucosidad que ayuda a prevenir infecciones. Cuando el cuello del útero empieza a ablandarse y a adelgazarse, este tapón frecuentemente se desprende como una «evidencia». Es gelatinoso, suave y claro, pero posiblemente tenga algunas vetas de sangre que viene de los vasos sanguíneos que se expanden por el adelgazamiento del cuello del útero.

Cómo saber cuándo ir al hospital

Puedes permanecer en casa durante la primera mitad del trabajo de parto, y pasar un rato familiarizándote con las sensaciones y sobrellevando las contracciones al relajarte, respirar, darte masaje y cosas por el estilo. Sin embargo, algunas situaciones requieren de la intervención o del consejo de un médico, y debes ir al hospital si:

a) Se rompe la fuente. Si de repente notas un chorro de agua o un goteo constante, probablemente ya se rompió la bolsa del líquido que rodea al bebé. Esto generalmente no sucede sino hasta que evidentemente estás en trabajo de parto, pero puede ocurrir antes de que este comience. Es posible (aunque sería muy raro) que el cordón umbilical se comprima una vez que la fuente se rompa, por lo que después de eso, los hospitales y las parteras prefieren verificar con regularidad los latidos del corazón del bebé. Algunas unidades también creen que el bebé tiene más riesgos de infección una vez que ya no hay líquido, y por consiguiente prefieren inducir el parto.

b) Comienzas a tener sangrado. Esto simplemente podría ser la «evidencia», sin embargo, el sangrado durante el embarazo siempre debería ser consultado.

c) Las contracciones se están presentando cada diez minutos o menos, y el dolor es demasiado y está volviéndose insoportable.

d) Crees que el bebé ya no está moviéndose mucho. En la última etapa del embarazo, el bebé con frecuencia se acomoda y patea menos que durante los meses intermedios. Si sientes que el bebé está más quieto de lo normal, vale la pena consultar a tu médico.1

Notas

1. P. V. Dilts, J. W. Greene and J. W. Roddick, Core Studies in Obstetrics and Gynecology [Estudios medulares de obstetrician y ginecología], (London: Williams and Wilkins, 1981), 119 - 27,145 - 7; Christopher L. H. Huang and Victor G. Daniels, *Companion to Obstetrics* [Colegas de obstetricia], (Lancaster: MTP Press Ltd.,1962), 129 - 30; T. L. T. Lewis and G. V. P. Chamberlain, *Obstetrics by Ten Teachers* [La obstetricia de acuerdo con diez maestros]. (London: Hodder and Stoughton, 1980), 151 - 2; Heidi E. Murkoff and Arlene Eisenberg, *What To Expect When You're Expecting* [Qué esperar cuando estás esperando], (New York: Workman Publishing, 1991), 271 - 2.

CAPÍTULO 53

Tres etapas del parto

La primera etapa (la etapa de las contracciones largas y dolorosas)

Esta es la etapa más prolongada del parto, y puede durar entre seis a dieciocho horas. Durante este tiempo el cuello del útero se abre con el fin de hacer espacio para que el bebé pase por ahí. Al principio, el cérvix es como un tubo muscular firme que está bien cerrado. A medida que el parto continúa, el cérvix se ablanda y se adelgaza, y empieza a desplegarse. Cada contracción de la primera etapa ayuda a abrir el cérvix de modo que finalmente se dilate completamente y el bebé pueda nacer. Por consiguiente, cada contracción es un paso más que te acerca al momento en el que por fin podrás tener a tu bebé en tus brazos.[1]

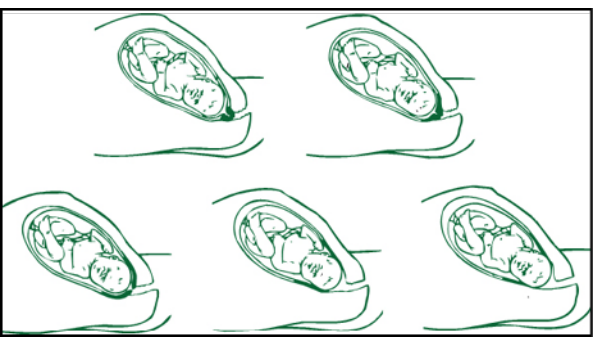


Fig. 42: Etapas del parto

Cómo es probable que te sientas durante las contracciones

Las contracciones son sensaciones de jalones musculares que vienen en olas. Tú puedes sentir el comienzo de cada contracción, la sensación se vuelve más fuerte y alcanza un pico antes de que se desvanezca. Luego, antes de las siguientes contracciones hay un descanso que con bastante frecuencia es prolongado. A medida que el parto avanza, las contracciones se vuelven más prolongadas, más fuertes y ahora ya están más cerca unas de otras. Para empezar, cada diez o quince minutos puedes sentir una contracción que dura aproximadamente treinta segundos. Esto después puede aumentar gradualmente hasta cada cinco minutos, con contracciones que duran entre cincuenta a sesenta segundos. Alrededor de la última hora de parto, quizás tengas contracciones que se presenten cada tres minutos y duren aproximadamente un minuto.

En la mayoría de los casos, probablemente sientas las contracciones como un dolor de espalda que se vuelve más fuerte y se intensifica a medida que el parto avanza. En ocasiones, las contracciones pueden llevar a un «dolor referido» en las piernas o muslos, pero con frecuencia las sensaciones de jalones fuertes se sienten en la parte baja, justo atrás del vello púbico, el cual está donde se encuentra el cérvix. Muchas mujeres dicen que en la primera parte del parto, las contracciones se sienten como dolores menstruales muy fuertes.

Cómo ayudarte a ti misma cuando estás en el parto

Es importante saber cómo ayudarte a ti misma durante esta etapa del parto. Estar asustada solo hace que te sientas más tensa. Esto hace que experimentes más dolor, lo cual da por resultado más temor. Es importante entender qué está pasando en tu cuerpo de modo que puedas ayudarte a ti misma.

Relajación

Aprender a relajarte durante el parto es esencial. Esto no solo reducirá la intensidad del dolor, también significa que puedes ahorrar tu energía para el duro trabajo de pujar para que el bebé salga, en lugar de malgastarla luchando contra tu cuerpo. Haz lo que normalmente haces cuando estás cansada o tienes algún dolor, por ejemplo, toma un baño relajante, escucha música cristiana reconfortante, deja que tu marido te abrace, etc.

Posición

Abrazarte a ti misma estando de pie y estar en movimiento puede hacer que las contracciones sean menos difíciles de soportar y al mismo tiempo hacer que sean más efectivas. Puedes intentar sentarte en una silla (volteada hacia el respaldo) con un par de almohadas contra el respaldo de la silla, de modo que puedas descansar tus brazos y cabeza sobre ellas. Reclinarse hacia delante ayuda mucho, porque parte de tu peso se va a tus brazos. Intenta reclinarte sobre una mesa o en la cama del hospital. Si tienes dolor de espalda, ponerse a gatas puede ayudar en gran medida, ya que el dolor puede deberse a que la espina del bebé esté recargada a lo largo de tu espina, y acostarte en la cama puede hacer que te sientas muy incómoda. Ponte a gatas, de modo que el peso del bebé se quite de tu espina, y en consecuencia se reduzca la sensación de la presión.

Opciones para aliviar el dolor

Hay varias maneras en las que puedes aliviar el dolor durante el parto. El dolor del parto varía considerablemente de una-mujer-a-otra y de un-parto-a-otro.

La forma más efectiva de aliviar el dolor es haciéndose una epidural. Esto es una inyección por el área de la columna vertebral. Generalmente quita toda sensación de dolor, mientras que deja a la mujer con claridad de pensamiento y con la habilidad para hacer frente a la situación. Si las contracciones se presentan permanente y rápidamente, se aconseja no hacerse una epidural, porque como muchas otras inyecciones, se aplica mejor cuando hay pocos movimientos o ninguno.

Hay pocas restricciones médicas que impiden que se aplique una epidural, por ejemplo, presión sanguínea muy baja o una lesión previa en la espalda. La mayoría de las epidurales funcionan adormeciendo completamente la zona inferior del cuerpo, aunque ocasionalmente la inyección posiblemente no funcione correctamente, lo cual puede dejar un lado del abdomen sin el efecto de la anestesia. No obstante, no se sabe de efectos secundarios en el bebé.

Transición

Justo la última parte de la primera etapa del parto es la más estresante. Las contracciones pueden ser prolongadas y fuertes, presentarse de manera ininterrumpida y rápida, y sentir que son irregulares. Esto generalmente se debe a que una parte del cérvix no está tan completamente dilatada como el resto. Generalmente es la parte frontal del cérvix, la cual se dilata con más lentitud; esta se conoce como el labio anterior. Si sientes la urgencia de pujar, díselo al médico sin rodeos, y él hará un examen interno para verificar si el cérvix está completamente dilatado. Si no lo está, te pedirá que esperes un rato. Cambia de posición para aliviar la incomodidad. Intenta sentarte erguida o ponerte a gatas. Probablemente necesites dar soplidos que te ayuden a evitar que

contengas la respiración y pujes.

Esta transición es el puente que necesitas cruzar para llegar a la menos estresante segunda etapa, en la que puedes empezar a pujar para que tu bebé venga al mundo.

Segunda Etapa (La etapa en la que se puja)

La segunda etapa del parto es cuando ya pujas para que el bebé salga. Cada una de las contracciones en esta etapa ayuda a empujar al bebé hacia abajo donde se encuentra el canal de nacimiento. Es un recorrido relativamente corto, pero puede tomar una o dos horas. La vagina está hecha de varios dobleces musculares, que se expanden y ceden el paso para que el bebé se acomode. Con cada contracción el bebé avanza por el canal hacia abajo, pero después de que termina la contracción, se desliza un poco hacia atrás. Observa que el canal de nacimiento no es recto; el bebé tiene que voltearse a medida que avanza, y necesita estar justo en la posición correcta para encajar y pasar. Es como ajustar una llave en una cerradura.

Cómo pujar

Tradicionalmente, a las madres se les dice que con cada contracción sostengan la respiración y pujen tanto tiempo y tan fuerte como les sea posible. Esto puede ser efectivo, pero también puede hacer que la presión sanguínea de la madre se eleve mucho, y luego descienda, lo cual no es muy bueno para el bebé. Algunas mujeres se sienten más satisfechas dando respiraciones cortas y pujando un poco, generalmente haciendo un ruido como un gruñido cada vez que pujan. Es recomendable que escuches a tu cuerpo y vayas de acuerdo con lo que te está diciendo que hagas. Si te sientes insegura, intenta pujar un poco y dar respiraciones cortas con cada contracción. Si esto no parece funcionar, puedes entonces dar el siguiente paso sosteniendo tu respiración y pujando tan fuerte como puedas.

El Nacimiento

La segunda etapa es mucho trabajo arduo, pero cuando te das cuenta de que el bebé está a punto de nacer, puedes encontrar nuevas fuerzas para hacer frente a la situación. De hecho algunas mujeres describen esta etapa como algo que casi disfrutan, especialmente cuando la cabeza del bebé se puede ver. Antes de esto, tú habrás estado pujando bastante fuerte, pero cuando la cabeza aparece, el médico te pedirá que respires fuertemente y que pujes con suavidad de modo que la cabeza salga despacio. Cuando la cabeza termina de salir, el bebé se voltea dentro de ti y los hombros salen uno a la vez. Esto frecuentemente sucede con mucha rapidez, y ya cuando te das cuenta, el bebé ya está naciendo, ¡y quizás lo pongan en tu barriguita para que ustedes dos se saluden mutuamente!

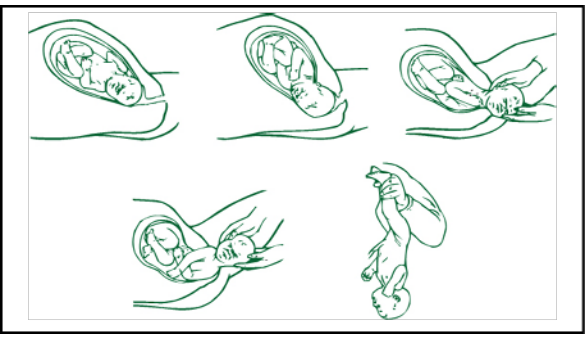


Fig. 43: Segunda etapa del parto —el nacimiento

Episiotomía

En ciertos casos, el médico puede hacer un corte en los músculos de la vagina con el fin de aumentar el espacio para que el bebé pase. A esto se le llama episiotomía. También puede hacerse si el bebé es muy pequeño, nace con mucha anticipación, o si se usan fórceps o ventosa (extracción por aspiración). En un alumbramiento normal, el médico monitorea el área llamada perineo que está en la base de la vagina. Este pequeño triángulo de músculos se adelgaza y se estira para permitir que el bebé llegue a buen término. Lo ideal es que el médico te ayude a dar a luz despacio, con el fin de que estos músculos tengan tiempo suficiente para estirarse apropiadamente, pero a veces se rasgan cuando nace el bebé. Si el médico percibe que estos inevitablemente se rasgarán mucho antes de que el bebé por fin pase, posiblemente haga un corte para evitar que esto suceda, con el fin controlar que el corte esté lejos del esfínter anal. Una posición erguida y una respiración controlada, cuando el bebé está naciendo, pueden ayudar a evitar un corte. Después del alumbramiento, el corte o la rasgadura necesitarán puntadas.

Operación cesárea

Antes de empezar el trabajo de parto, el médico probablemente te diga que vas a necesitar una operación cesárea. Esto pudo volverse algo necesario, porque la placenta pudo haberse incrustado en la parte de abajo del útero, o porque tu pelvis tiene forma extraña, o es demasiado chica. Las cesáreas también se llevan a cabo como una emergencia, si el bebé está en peligro, o si hay otras complicaciones y el bebé necesita nacer pronto.

En una cesárea, el bebé nace por el abdomen, y en muchos casos, esta operación se hace después de que a la mujer se le ha aplicado una epidural. Esto significa que estás despierta durante todo el proceso. A veces, sin embargo, esto no es posible, y la cesárea tiene que hacerse bajo anestesia general.

La tercera etapa (extracción de la placenta)

Después de que el bebé nace

En cuanto nazca el bebé, el médico sujetará el cordón umbilical con abrazaderas y lo cortará, y esperará a que la placenta sea extraída (después del nacimiento). La placenta es lo que sostiene al bebé durante la mayor parte del embarazo, pero ahora se desprende de la pared del útero, donde estuvo incrustada. Después de ser extraída, el útero se contrae rápidamente, cerrando los vasos sanguíneos y reduciendo el sangrado al mínimo. Esto generalmente sucede de manera natural y con poco esfuerzo.

La Placenta

Después de extraer la placenta, el médico la examinará para asegurarse de que esté completa y de que ninguna parte de esta haya quedado dentro del útero. También verificará que tenga el número correcto de venas y arterias, y que no tenga grumos o manchas pálidas.[1]

Fig. 44*: Retirando la placenta*

Notas

1. William and Martha Sears, *The Complete Book of Christian Parenting and Child Care* [El libro completo de la paternidad cristiana y del cuidado de los hijos], (Nashville, Tennessee: Broadman and Holman, 1997), 89 - 100; Geoffrey Chamberlain ed.Turnbull's Obstrics [La obstetricia de Turnbull]. 2nd ed. (Edinburgh: Scotland, Churchill Livingstone,1995), 585 - 588; Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff and Sandee E. Hathaway, *What To Expect When You're Expecting* [Qué esperar cuando estás esperando], (New York: Workman Publishing, 1991), 288 - 301; Garrey, Govan and Hodge Callander, Obstetrics Illustrated [La Obstetricia Ilustrada], (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1980), 206 - 11; T. L. T. Lewis and G. V. P. Chamberlain, *Obstetrics by Ten Teachers* [La obstetricia de acuerdo con diez maestros], (London: Hodder and Stoughton, 1990), 152 -7; Geoffrey Chamberlain and John Dewhurst, Obstetrics and Gynecology [Obstetricia y Ginecología], (London: Pitman Pub., 1984), 60 - 62.

CAPÍTULO 54

Lactancia Materna

La lactancia materna es la mejor forma de alimentar a un bebé, y la más saludable. También ayuda a la madre a ponerse otra vez en forma. En esta lección se enseñará a las madres lactantes la importancia de amamantar, y cómo lograr que todo salga bien.[1]

Ocho razones por las cuales la lactancia materna es importante

1. La lactancia materna es importante porque simplemente no hay nada que sustituya la leche humana. Muchos médicos recomiendan que las madres amamanten a sus bebé durante todo el primer año de vida, si no es que más.

2. La leche humana contiene las proporciones ideales de más de doscientos ingredientes que incluyen proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales, enzimas y anticuerpos, los cuales no se reproducen en ninguna fórmula para los bebés. Estos ingredientes no solo proporcionan los componentes del crecimiento, sino también protegen a los infantes de enfermedades.[2]

3. Las investigaciones muestran que los bebés a quienes se les ha dado el pecho tienen una incidencia más baja de infecciones en el oído, infecciones de las vías respiratorias superiores, asma, alergias, y posiblemente incluso enfermedades crónicas serias tales como diabetes juvenil y cáncer infantil.

4. La lactancia materna ayuda a que el útero vuelva a tener su tamaño normal. Cuando amamantas, se libera una hormona llamada oxitocina, la cual ayuda a que la matriz se contraiga y vuelva a su tamaño normal.

5. También ayuda a consumir el exceso de grasa almacenada durante el embarazo.

6. Durante la lactancia se detienen los períodos menstruales, lo cual ayuda a reabastecer la reserva del hierro perdido durante el embarazo y el nacimiento del bebé.

7. La lactancia da cierta protección contra enfermedades graves como cáncer de pecho y de ovarios.

8. A través de la intimidad de la lactancia se desarrolla una conexión emocional muy importante entre madre e hijo.[3]

Principios de la lactancia materna

Las técnicas apropiadas son importantes para amamantar con éxito. Los siguientes principios son muy útiles:

1. Asegúrate de cargar a tu bebé apropiadamente, de manera que no se te caiga en el caso de que te quedes dormida mientras amamantas.

2. Cuando estés amamantando, ponte en una posición cómoda. Incluso puedes acostarte si así lo quieres.

3. Carga al bebé de tal manera que tu cuerpo no esté bajo tensión. Esto te mitigará todo tipo de dolores y achaques.

Mientras te sientas derecha, soporta la cabeza del bebé en la parte interior del codo, del lado que quieras amamantar. El cuerpo del bebé debe estar acostado sobre tus rodillas y su cara viendo hacia tu pecho. Con tu otra mano toma tu pecho rodeando la areola (el área más obscura alrededor del pezón), y utiliza tu brazo para acercar al bebé hacia ti.[4]

El reflejo para la lactancia

Todos los niños nacen con un reflejo nato que lo hace voltear hacia el pecho y abrir su boca, y cuando el pezón toca el paladar, se activa un reflejo para la lactancia.

1. Cuando se abra la boca del bebé, acércalo al pecho. No trates de doblarte para llevar el pezón hasta donde está el bebé. Esto hará que la lactancia sea incómoda tanto para la madre como para el bebé. Es importante para la madre estar en una posición cómoda cuando está amamantando.

2. Cuando el bebé está adormilado, puedes lograr que abra su boca, dándole con tu pezón golpecitos ligeros por su boca.

3. El bebé debe tomar en su boca el pezón y la mayor parte de areola posible. Si amamantas con solo el pezón en la boca del bebé, tus pezones se irritarán y además, el bebé no conseguirá alimentarse lo suficiente. La habilidad del bebé para pegarse al pezón y mamar mejora mucho cada vez que lo alimentas.

4. Permite al bebé alimentarse durante 10 minutos con el primer pecho, después cambia al otro pecho, y permítele continuar hasta que haya terminado. Cuando el bebé esté lleno y haya terminado de alimentarse, él mismo soltará el pecho. Algunas veces el bebé puede quedarse dormido cuando lo estás alimentando, aun cuando no esté lleno. Despiértalo suavemente de modo que pueda alimentarse el tiempo suficiente para quedar lleno. Nunca intentes solamente jalar a tu bebé. En lugar de eso, haz presión en tu pecho, y luego retíralo del pezón. La próxima vez que alimentes a tu bebé, comienza con el pecho que no comenzaste la primera vez, ya que el pecho que usas primero se drena mejor. Si tienes problemas para recordar cuál es el siguiente, inserta un seguro en ese lado de tu sostén.

5. Una de las cosas que las madres primerizas más temen es si el bebé está o no está tomando lo suficiente para comer. Tú sabrás que lo está haciendo bien si:

a) Se está alimentando con frecuencia, se acopla bien y succiona vigorosamente.

b) Moja entre seis y ocho pañales al día, y tiene varios movimientos intestinales de color amarillo al día.

c) Si está subiendo de peso a un ritmo consistente.

Habla con tu médico si tienes dudas o preocupaciones; los problemas de lactancia son más fáciles de resolver si se atienden pronto. No esperes hasta que los problemas sean extremos. El signo más obvio de deshidratación severa es una parte blanda y hundida en la parte de arriba de la cabeza del bebé. Otros síntomas son: ojos hundidos, somnolencia excesiva, y disminución de la orina.

Problemas comunes de la lactancia y sus soluciones

Congestión local

La congestión local es cuando sientes incomodidad en tus pechos porque se sienten llenos, hinchados y muy sensibles al contacto. Es la señal que tu cuerpo da de que estás produciendo más leche de la que el bebé está tomando. Es más común cuando empieza a salir la leche, lo cual sucede tres o cuatro días después del nacimiento, y puede ocurrir otra vez cuando el bebé es mayor, y no se alimenta tanto como acostumbraba. La congestión local es dolorosa, y también puede ocasionar dificultades al alimentar. Algunas veces, el ángulo del pezón se aplana y al bebé se le dificulta acoplarse; o posiblemente no se meta a la boca la parte de areola suficiente para alimentarse de manera eficaz.

Solución: Para hacer que el bebé se acople con más facilidad, antes de alimentarlo bombea para sacar un poco de leche. Asegúrate de que tu bebé vacíe tus pechos tanto como sea posible cada vez que lo alimentes. Sobre todo, haz que la leche siga fluyendo. La producción de leche disminuye cuando esta no es extraída de manera regular y efectiva. Alimentar con frecuencia a un recién nacido hará que la congestión local generalmente baje de intensidad en aproximadamente dos días.

Pezones Irritados

Muchas mujeres experimentan mucha sensibilidad al contacto durante la primera o las dos primeras semanas de lactancia, mientras los pezones se adaptan a la presión. Si hay incomodidad más allá de esta primera etapa, o continúas sintiendo dolor después de que el bebé se acopló y mientras lo amamantas, la razón puede ser una postura incorrecta.

Solución: Para evitar incomodidad, necesitas hacer que tu bebé aplique presión sobre un área más grande de la areola, y no solo a tu pezón. Asegúrate de que tu bebé abra bien su boca. Utiliza tu dedo índice para jalar su barbilla hacia abajo, lo cual abrirá más su boca, permitiéndole tomar la areola más allá de los pezones irritados. Lo más importante es que no ignores el problema de los pezones irritados. Si esto no se atiende, tus pezones pueden agrietarse e infectarse.

Conductos Obstruidos

El primer signo de este problema es un área cerca de la axila, que se hincha y se vuelve muy sensible al contacto, la cual tiene forma de una cuña que apunta hacia el pezón. El área en la que el conducto está obstruido estará adolorida e hinchada. Posiblemente veas una pequeñísima mancha blanca en el pezón.

Solución: El agua tibia puede ayudar a abrir el conducto. También aplica en el pecho una presión suave hacia el pezón. Amamanta a tu bebé frecuentemente para conseguir que la leche fluya, empezando con el pecho que esté obstruido. Cambia las posiciones a la hora de amamantar, para permitir que tu bebé drene todas las áreas del pecho.

Mastitis

Los fluidos que quedan atrapados en cualquier parte del cuerpo pueden infectarse. Así

que, producir más leche de la que tu bebé consume, o no amamantarlo el tiempo suficiente, o con la frecuencia suficiente para vaciar los pechos, puede ocasionar que te dé una infección en los pechos llamada mastitis. Los pezones agrietados también la pueden provocar, ya que proporcionan un acceso para que las bacterias entren a los pechos. Los síntomas de la mastitis son como los de la influenza: fatiga, fiebre, escalofríos y achaques. También tus pechos pueden congestionarse, o tal vez veas o sientas un área roja, hinchada y muy sensible al tacto.

Solución: Consulta a tu médico en seguida, porque necesitarás un antibiótico que se pueda ingerir con seguridad cuando estás amamantando. Mientras tanto, puedes tomar un analgésico para combatir la fiebre y el dolor, y aplicar calor húmedo sobre el área irritada, durante diez minutos por lo menos cuatro veces al día.

Goteo

Esto es cuando la leche gotea de los pechos. El goteo es normal —de hecho, el goteo frecuentemente es señal de una provisión generosa. Puede ocurrir al sonido del llanto de tu bebé o mediante cualquier cosa que te lo recuerde. Lo más probable es que el goteo ocurra cuando estás lejos del bebé a horas en que él normalmente se alimenta.

Solución: Cruzar tus brazos sobre tu pecho y presionar suavemente hacia adentro durante aproximadamente 30 segundos puede suprimir el escurrimiento de la leche. Para estos incidentes, también vas a necesitar usar protectores lavables o desechables. Ten un suéter a la mano en caso de que necesites cubrirte. El goteo generalmente disminuye con el tiempo conforme tú y tu bebé regulan el abastecimiento y la demanda.

El mantenimiento de tu suministro

La ciencia de producir leche es simple: entre más leche extrae el bebé, más produces tú. Cuando tienes incapacidad por maternidad, es más fácil acumular un buen suministro de leche. Simplemente amamanta al bebé por lo menos cada dos o tres horas, y si se duerme más de tres horas, despiértalo para que coma durante el día. Sin embargo, una vez que tú regresas a trabajar o tu bebé comienza a comer sólidos, esto se vuelve más difícil de implementar.

Solución: Si estás lejos del bebé, no esperes a que tus pechos estén incómodamente llenos para bombearlos. Drenarlos con frecuencia mantiene la leche fluyendo. Asimismo, amamanta a tu bebé con más frecuencia, especialmente por la noche y los fines de semana.[5]

Notas

1. Paul C. Reisser, *No Fear Guide for First Time Parents* [Guía para que los padres primerizos no tengan miedo], (Wheaton, Illinois: Tyndale House Pub., 2001), 148 - 9.

2. P. V. Dilts, J. W. Greene and J. W. Roddick, *Core Studies in Obstetrics and Gynecology* [Estudios medulares de obstetrician y ginecología], (London: Williams and Wilkins, 1981), 131; Ronald M. Caplan, *Fundamentos de Obstetricia*, (1987), 70 – 71 del original en inglés; Garrey, Govan and Hodge Callander, Obstetrics Illustrated [La Obstetricia Ilustrada], (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1980), 375.

3. Geoffrey Chamberlain ed. T*urnbull's Obstrics* [La obstetricia de Turnbull]. 2nd ed. (Edinburgh, Scotland:

Churchill Sivingstone, 1995), 588; William F. Ganong, *Fisiología Médica*, (Buenos Aires, 2006), 455 – 456 del original en inglés; Robert Shaw et al eds. *Gynecology* [Ginecología]. 2nd ed. (New York: Churchill Livingstone, 1997), 399.

4. Margaret F. Myles, *Textbook for Midwives* [Libro de texto para parteras], (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1985), 501 - 502; Stanley G. Clayton, T. L. T. Lewis and A. G. O. Pinker, *Obstetrics by Ten Teachers* [La obstetricia de acuerdo con diez maestros], (London: Edward Arnold Publishing, 1986), 407 - 9. 5. Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff and Sandee E. Hathaway, *What To Expect When You're Expecting* [Qué esperar cuando estás esperando], (New York: Workman Publishing, 1991), 388 - 92.

CAPÍTULO 55

Qué esperar de tu bebé en los primeros doce meses

El primer mes

1. Muchos bebés recién nacidos tienden a parecerse más a pollos desplumados que a aquellos bebés de piel rosada, regordetes e inquietos que todos esperamos. Su cabeza es grande y parece estar fuera de proporción con el resto de su cuerpo delgado y descolorido. Las madres necesitan ser pacientes, porque los ojos inflamados, los moretones, los granitos blancos y la cabeza en forma de cono, que son un resultado frecuente del nacimiento del bebé, van a desaparecer en poco tiempo.1 Para fines del primer mes, el cuerpo de tu bebé también empezará a desplegarse de su posición fetal encorvada, y los movimientos de sus brazos y piernas serán más suaves y menos agitados. Aunque el bebé todavía es físicamente indefenso, y todavía ni siquiera puede sostener su cabeza, tiene una variedad impresionante de reflejos que tú observarás en acción todo el día. Si le pones tu dedo en su boca, él empezará a chupar. Acaricia la palma de su mano, y él agarrará uno de tus dedos. Sus ojos se cierran automáticamente cuando está frente a una luz brillante. Si tu bebé se sobresalta por un ruido fuerte o por un cambio de postura abrupto, echará sus brazos y piernas hacia fuera, y estirará su cuello.

2. La miopía del bebé, que hace que se vean borrosos los objetos que están más allá de veinte centímetros, contribuye a su retraimiento social. Al principio, posiblemente parezca que no te ve, aunque probablemente responda al sonido de tu voz. A finales del primer mes, empezarás a observar algunas sonrisas ocasionales, y cuando lo cargues, va a entremeter su cuerpo en el tuyo.

3. El estado de alerta del bebé, que va en aumento, es la señal más obvia de su desarrollo mental. Durante la primera o segunda semana, él simplemente se dormirá si se le expone a demasiado estímulo. Pero, a finales del mes, aunque todavía estará dormido la mejor parte de sus días, se volverá más curioso cuando esté despierto, y se enfocará con mucha atención en los rostros humanos y en las cosas con colores brillantes.[2]

El segundo mes

1. En este mes, los músculos y el tamaño de tu bebé empezarán a crecer más, y él desarrollará esa mirada típica de los bebés. Empezará a levantar su cabeza durante algunos segundos, y a examinar lo que le rodea. Ahora lo encontrarás volteando en dirección hacia los sonidos interesantes. Desaparecerá el reflejo de sobresalto, y el bebé parecerá más largo, ahora que su cuerpo está relajado y dejó su postura enroscada.

2. En algún momento de las seis semanas de edad, serás testigo de la primera verdadera sonrisa social del bebé. Ya no es «solo un reflejo»; él está genuinamente feliz de verte. Probablemente emitirá sonidos cuando le hables, o tratará de involucrar a sus juguetes en una conversación con balbuceos y gorgoteos. También puede hacer contacto visual y sostenerlo durante algunos segundos.

3. A medida que tu bebé se familiariza con lo que le rodea, empezará a reconocer imágenes familiares como tú, tus pechos, sus juguetes, su cuna, etc. Cuando vea que su comida se acerca, probablemente comenzará a succionar vigorosamente.

El tercer mes

1. Para este mes, el bebé logrará completo control del cuello. Cuando pongas al bebé sobre su estómago, lo verás impulsarse para enderezarse y sostener su cabeza en alto, y recorrer el cuarto con la mirada durante un minuto o dos. Su visión también ha mejorado de manera que puede ver colores con claridad a una distancia de aproximadamente 90 cm. El bebé ahora puede estar sentado con la ayuda de un soporte, y así lo prefiere él. Estar en la silla de bebé o en un columpio le dan un mejor panorama que si está acostado.

2. Encontrarás a tu bebé muy encantador, sonriendo y balbuceando a todos los que lo carguen. Te extenderá los brazos y dará patadas cuando quiera jugar. También va a llorar con menos frecuencia; va a estar muy entretenido como para quejarse.

3. El bebé ahora nota la diferencia que hay entre los padres, los hermanos y la ayuda doméstica, y hará sonidos a manera de conversación para probar y atraer a la gente que está cerca. Tendrá la tendencia a dejar de hacer lo que esté haciendo para escucharte hablar. De hecho, posiblemente te ponga atención un lapso de media hora cada vez. Todo esto porque aprendió a confiar en ti, y ahora sabe que tú siempre responderás a sus deseos y necesidades.

El cuarto mes

1. Durante este mes muchos bebés empiezan a voltearse boca abajo cuando están boca arriba. Dale al bebé mucho tiempo para jugar acostado boca abajo con el fin de ayudarlo a lograr esta hazaña. Probablemente también lo observarás hacer movimientos como «avión», por ej. extender su cabeza, brazos y piernas y mecerse hacia atrás y hacia delante sobre su barriguita. Ahora que el bebé puede utilizar sus dos ojos juntos (a lo que se le llama visión binocular), la coordinación de ojos-a-manos ha mejorado lo suficiente para que sostenga un juguete o lo agite con la mano, o toque objetos que cuelgan sobre él. También puede agarrar tu joyería, lentes y cabello, y lo hará constantemente, así que ¡ten cuidado!

2. Este es el mes en el que el bebé realmente empieza a dar a conocer sus sentimientos, por ejemplo, enojándose si interrumpes sus juegos para cambiarle un pañal. Asimismo, sus «conversaciones» se volverán más complejas a medida que intente hacer diferentes sonidos y espere a que le respondas después de que diga algo.

3. Ya para este tiempo, el bebé notará que tiene cierto control sobre su entorno. Pronto averiguará que cuando agita un juguete, este suena, y que cuando tira cosas en el piso, tú te molestas. ¡Sujétate fuerte, solo es el comienzo de muchos intentos de este tipo para probar tu paciencia!

El quinto mes

1. Ahora tu bebé se volverá muy activo, dando patadas cuando se siente bien, rodándose en el piso (nunca lo dejes sin vigilancia en un sofá, en una mesa para cambiar

pañales, o en ningún lado del que pueda rodarse y caerse), salpicando agua a todas partes. También lo observarás alcanzar objetos, y luego pasárselos de una mano a otra mientras los examina.

2. El bebé no solo sabe quién eres tú exactamente, sino que también empieza a desarrollar conciencia de sí mismo, sonriendo cuando se ve en un espejo, o volteando cuando lo llamas por su nombre. Probablemente imitará tus expresiones faciales y pondrá mucha atención cuando le hables. Ocúpate de su desarrollo manteniéndolo involucrado en conversaciones e indicándole los nombres de las cosas en las que él se interese, por ej., pelota, perro, auto.

3. En el pasado, cuando el bebé tiraba su sonaja, sencillamente lo olvidaba. Incluso la vista de sus manos lo sorprendía si estas se le volvían a aparecer dentro de su campo visual. Ahora, sin embargo, él se da cuenta cuando algo desaparece de su vista — incluyéndote a ti— y lo buscará. Este concepto, llamado permanencia de objetos, es uno de los desarrollos mentales más importantes del primer año.

El sexto mes

1. El bebé tiende a recargarse cada vez menos sobre las almohadas que tiene atrás. Incluso probablemente comience a sentarse con sus brazos extendidos hacia el piso para equilibrarse. En el siguiente mes, probablemente hará los suficientes progresos para sentarse solo. Posiblemente también hayas notado bastante baba uno o dos meses atrás, y su primer diente podría brotar cualquiera de estos días, así que proporciónale muchos juguetes que pueda morder con la encía para facilitarle la dentición.

2. Tu bebé ahora está más despierto y alerta durante la mayor parte del día, lo cual lo hace estar deseoso de jugar. Disfrutará ver a otros bebés y niños y demostrará preferencias personales para todo, desde personas hasta comida de bebé. A medida que su deseo de comunicarse aumente, notarás que tratará de combinar el lenguaje corporal con sus expresiones verbales, por ejemplo, luchando y pateando cuando no quiera que le cambien el pañal.

3. Su capacidad de concentración ha aumentado al grado de que felizmente puede divertirse con un juguete o dos mientras tú andas por ahí haciendo tus quehaceres. Lo observarás llevándose frecuentemente objetos a la boca como parte de sus exploraciones. Posiblemente también trate de comparar dos objetos, o de mirarlos de cabeza o de lado, con el fin de obtener una perspectiva diferente.

El séptimo mes

1. Ahora que tu bebé ha averiguado cómo sentarse, su siguiente esfuerzo será tratar de obtener todas las cosas nuevas que ve. Posiblemente creas que está alegremente acostado en un tapete para juegos, solo para voltear y encontrarte con que se arrastró y se salió de ahí. Simplemente es demasiado curioso para quedarse sentado, así que llega adonde quiere ir meciéndose y moviéndose con rapidez sobre su trasero, o deslizándose sobre su barriguita. El bebé también perfecciona la acción de levantar un objeto entre sus dedos pulgar e índice.

2. Tu bebé ahora es muy activo, y podría tener problemas para sosegarse y tomar una siesta, si sabe que hay compañía en la casa, o si alguna otra cosa interesante está

sucediendo. Quizás responda a tus expresiones de emoción: poniéndose serio si tú te lastimas, aferrándose a algo o a alguien si te ves nerviosa, imitando tus expresiones y sonidos durante el juego. No obstante, su propia personalidad se empezará a desplegar también: estará enfocado, tendrá una amplia capacidad de concentración; o se frustrará fácilmente cuando un juguete no funcione como él quiera; o estará callado y se sentirá inseguro cuando esté frente a personas o lugares nuevos.

3. A medida que desarrolle la noción de causa y efecto, el bebé se deleitará en juguetes que respondan cuando él oprima alguna tecla (por ejemplo, un xilófono o un juguete eléctrico que «le conteste» cuando aprieta un botón). También empieza a tener noción de que te molestan ciertas cosas que él hace, y de que cuando tú dices «no», eso es lo que quieres decir.

El octavo mes

1. Este es el mes en el que muchos bebés empiezan a gatear. Si todavía no han instalado cerraduras en los gabinetes y puertas de seguridad, háganlo ahora antes de que se lastime. Nunca sabes cuándo hará tu bebé su primera incursión a la escalera o descubrirá las maravillas del mueble de un baño. Date cuenta de que hay algunos infantes que nunca gatean en lo absoluto —se escabullen por todos lados un corto tiempo, luego proceden directamente a desplazarse caminando. Si tu bebé es uno de ellos, eso es bueno.

2. Una vez que el bebé pueda moverse, posiblemente tenga mucho menos paciencia para sentarse en tus piernas. No te sorprendas si se retuerce para intentar bajarse cuando lo cargues —no es nada personal, solo que está ocupado. Posiblemente ahora no le guste su cuna, su columpio mecánico, o cualquier otra cosa que lo mantenga confinado, y te lo hará saber resistiéndose furiosamente cuando intentes ponerlo en uno de esos artefactos.

3. Ahora que el bebé está gateando por todas partes y haciendo más y más cosas de manera independiente, él llega a una conclusión importante: Es una persona aparte. Esto para él es emocionante, pero también le produce miedo. Incluso los bebés más sociables pueden volverse precavidos cuando están cerca de otras personas, incluyendo rostros familiares como los de los abuelitos. Haz que se sienta mejor al no forzarlo a estar con personas que él resista, y dale mucho tiempo para sosegarse en las situaciones nuevas.

El noveno mes

1. Alrededor de este mes, el bebé que anda gateando aprende a impulsarse para ponerse de pie sujetándose de la mesa del café o de cualquier cosa que soporte su peso —incluso cosas que no lo harán, así que necesitas tener cuidado. Quizás el bebé también te irrite cuando golpee objetos entre sí, y cuando levante migajas de sobrantes de comida, o hilachos de la alfombra, con sus dedos ahora expertos, los cuales pueden tomar objetos tan pequeños como un chícharo.

2. La ansiedad del bebé cuando está cerca de gente extraña puede hacer que se pegue más a ti. Algunas veces, puede aferrarse a tus piernas, incluso cuando los dos estén solos en casa, y tú desesperadamente estés tratando de hacer cosas. Ten calma, la curiosidad de tu hijo le ganará, y él se alejará para explorar por su cuenta durante

períodos cortos hasta que se vuelva a poner ansioso otra vez y necesite un poco de la confianza que los padres brindan. Pero cuando tú estás a la vista, y él se siente fuera de peligro y seguro, va a ser muy expresivo y sociable con los demás.

3. Un mundo de juego completamente nuevo se estará abriendo ante tu bebé conforme descubra el concepto de dentro-y-fuera, como cuando un objeto encaja perfectamente dentro de otro. Dale a tu bebé la oportunidad de desarrollar este concepto. Si no lo has hecho, llena un cajón o repisa de la cocina, que estén en una parte baja, con recipientes, ollas y cazuelas, tazas medidoras y utensilios de plástico, como por ejemplo espátulas y cucharas, que tengan diferentes tamaños. Descubrirás lo bien que este tipo de actividad puede mantenerlo ocupado; posiblemente el tiempo suficiente para hacer la comida o para hablar por teléfono.

El décimo mes

1. El bebé desarrolla otro nivel de movilidad en el que ahora, no solo puede pararse junto a la mesa del café, sino que puede caminar sosteniéndose de ella. Los niños de esta edad pasan mucho tiempo perfeccionando esta actividad. Primero, tu bebé avanzará lentamente mientras desliza sus pies. Después, simplemente usará sus manos para equilibrarse mientras pone su peso en los pies. Luego, levantará los pies y dará pasos, mientras va cruzando una mano-sobre-la-otra. La última etapa es usar otros muebles como puente, de modo que verdaderamente se abra paso por todo el cuarto.

2. En esta etapa, el bebé desarrolla un tipo de lenguaje por señas que le ayudan a hacerte saber lo que él quiere. Este lenguaje generalmente consiste en señalar y gruñirle a un objeto, empujar alimentos o juguetes en los cuales no está interesado, o estirar sus brazos cuando quiere que lo carguen. Algunos expertos están convencidos de que se le pueden enseñar símbolos más complicados, como llevarse los dedos a la boca cuando quiera comer, dar golpecitos en la palma de la mano cuando quiera más de algo. Inténtalo y ve si tu bebé capta la idea.

3. Ahora es el tiempo de volverte firme cuando digas «no». El bebé no solo entiende lo que estás diciendo, sino que tiene la suficiente memoria para acordarse de que anteriormente te enojaste cuando hizo algo. Puede tener la tendencia a aprovecharse de ti cuando recuerde que cuando lloró a media noche, tú lo cargaste y lo arrullaste; o lo llevaste a tu cama. Ten cuidado de no caer en hábitos que puedan ser difíciles de romper más adelante.

El onceavo mes

1. El bebé ahora tiene la habilidad y la destreza para trepar, y tiende a ir por cosas que anteriormente no podía alcanzar. Tienes que cuidarlo con diligencia para que no se lastime cuando esté explorando.

2. Alimentar al bebé en este tiempo puede ser una batalla. Quizás sea porque ahora él verdaderamente puede llevarse una cuchara a la boca sin ayuda, y se ha vuelto lo suficientemente independiente para querer hacerlo él mismo. Quizás solo tengas que permitirle que coma solo, en lugar de provocar que haga berrinches y se rehúse a comer. Puede haber mucho desorden cuando lance platos de comida, se los eche encima, o tire la comida por todos lados cuando se aburra, solo que tú tendrás que limpiar después.

3. Tu pequeño ahora puede estar balbuceando «pa-pá» y «ma-má» y ahora sabe la diferencia. Sabe que «ma-má» se refiere a ti. Probablemente también reconocerá su propio nombre, y relacionará ideas que van con las palabras, por ej., señalará hacia el cielo cuando oiga un avión. Esto es el comienzo de lo que los expertos llaman habilidades de lenguaje receptivo, por ej., entender el significado de palabras específicas antes de que tenga de hecho la habilidad de decirlas.

El doceavo mes

1. Alrededor de este mes, el niño llega a la edad en que comienza a andar. Necesita más supervisión porque ahora se resbala mucho. Si tu hijo no está andando alrededor se su primer cumpleaños, no te alarmes. Se espera que los bebés caminen de los 9 a los 18 meses, y el promedio es que los bebés caminen aproximadamente a los 13 meses. Mientras tu hijo esté de alguna manera combinando las actividades de ponerse de pie, dar pasos, desplazarse —apoyándose o sin apoyarse en algo— va por buen camino.

2. Los bebés se vuelven bastante testarudos en este mes. Si tu bebé no tiene ganas de hacer algo, va a ser difícil hacer que lo haga. Posiblemente te encuentres con que se resiste a la hora de ir a acostarse, rechaza alimentos, se molesta si lo dejas amarrado en la andadera durante demasiado tiempo mientras estás haciendo compras. Ahora también tiene un verdadero sentido del humor, y disfruta la interacción; especialmente con otros niños, y puede ser bastante amoroso cuando tiene la disposición.

3. Este es un gran momento para jugar con él. Disfrutará juegos como cubrirse con una sábana y esperar a que digas: «¿Dónde está el bebé»?, para que él se la pueda quitar. También empiezan a fascinarle las partes de su cuerpo, así que este es el momento de comenzar a nombrar: «nariz», «cabello», «ojos», y de permitirle que los señale. Otra parte graciosa del desarrollo de tu hijo será su deseo de imitarte. Intentará peinarse el cabello, ponerse el pañal, hablar por teléfono, etc.

Notas

1. Paul C. Reisser, *No Fear Guide for First Time Parents* [Guía para que los padres primerizos no tengan miedo], (Wheaton, Illinois: Tyndale House, 2001), 119; Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff and Sandee E. Hathaway, *What to Expect When You're Expecting* [Qué esperar cuando estás esperando], (New York: Workman Publishing, 1991), 302.

2. Margaret F. Myles, *Textbook for Midwives* [Libro de texto para parteras], (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1985), 771.

CAPÍTULO 56

Inmunización de tu bebé

De pendiendo de en qué parte del mundo vivas, posiblemente necesites algunas de estas vacunas, o tal vez todas. Esto lo determinará tu médico.

Polio (IPV*)

Lo que hace:

Protege contra el virus de polio, el cual provoca dolor muscular, dificultad al respirar y posible parálisis.

Cuándo se recomienda:

Una dosis a los 2 meses y otra a los 4, una tercer dosis entre los 6 y 18 meses, y una cuarta entre los 4 y 6 años. Es altamente recomendable que las cuatro dosis se apliquen en la forma de IVP (vacuna antipoliomelítica inactivada).

Efectos secundarios:

Posible dolor en el lugar donde se aplique la inyección, así como fiebre.

Sarampión y paperas

Lo que hace

Protege contra estas dos enfermedades virales:

a) Sarampión: Provoca salpullido y síntomas parecidos a la gripe, solamente en casos raros puede ocasionar ceguera, neumonía e incluso la muerte.

b) Paperas: Provoca fiebre, ganglios inflamados, y ocasionalmente meningitis y sordera, así como rubeola (también conocida como sarampión alemán) la cual provoca salpullido y fiebre.

Cuándo se recomienda

La primera dosis entre los 12 y 15 meses y la segunda entre los 4 y 6 años.

Efectos secundarios potenciales

Los más comunes son un salpullido y poca fiebre, otros efectos secundarios menos comunes son hinchazón alrededor del cuello y en las coyunturas, y dolor en brazos y piernas.

Difteria, tétanos, tosferina

Lo que hace

Esta inmunización protege contra:

a) Difteria: Provoca fiebre, dificultad al respirar y posiblemente hasta la muerte.

b) Tétanos: También conocida como tétano, el cual ataca el sistema nervioso central.

c) Tosferina: Puede provocar neumonía, tos severa y daño cerebral.

Cuándo se recomienda

Las primeras tres dosis se aplican a los 2, 4 y 6 meses; la cuarta entre los 15 y 18 meses, y la quinta entre los 4 y 6 años.

Efectos secundarios potenciales

Las reacciones en el pasado eran fiebre y dolor, y con menos frecuencia, vómito. En algunos casos raros, el niño experimenta fiebre alta o convulsiones. Hoy en día, las reacciones a la vacuna son mínimas.

Hepatitis B (HEP B)

Lo que hace

Esta inmunización protege al niño contra Hepatitis B, la cual es una enfermedad viral que se propaga mediante la sangre o el contacto sexual. Puede provocar daño en el hígado mediante cirrosis y cáncer.

Cuándo se recomienda

Una inyección entre el nacimiento y los 2 meses, una segunda dosis entre 1 y 4 meses, y una tercera y última inyección entre los 6 y 18 meses.

Efectos secundarios potenciales

Un pequeño número (1 a 3 por ciento) de niños experimentan fiebre e hinchazón en el área de la inyección. Uno de cada 600,000 tendrá una reacción que dará por resultado presión baja y dificultades respiratorias.[1]

Notas

1. H. B. Valmann, The First Year of Hope [El primer año de esperanza], (London: British Medical Association, 1989), 81 - 84; David R. Harvey and Ilya X. Kovar, Child Health;[La salud del niño], (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1991), 37 -3 9; Malcolm Levene ed., Jolly's Diseases on Children [Las enfermedades de Jolly en los niños]. 6th ed. (Osney Mead, Oxford: ELBS and Blackwell Scientific Publications, 1990), 353 - 354.

*Inactivated Polio Vaccine: Vacuna antipoliomelítica inactivada, IPV por sus siglas en inglés

SECCIÓN 14
CÓMO SER PADRES

CAPÍTULO 57

Ser padres y lo que esto implica

Principios de la educación de los hijos

Instruye al niño en su camino,
Y aun cuando fuere viejo no se apartará de él.

Proverbios 22:6

Los padres deben entender que en qué se convierten sus hijos depende del tipo de capacitación que estos recibieron. La mejor capacitación que pueden darle a sus hijos es inculcarles principios divinos y cristianos.

Lo más importante para ustedes (como padres) es también lo más importante para su hijo. Si Dios es el centro de sus vidas, entonces garanticen que Cristo Jesús crucificado sea lo mismo para su hijo.[1] Cuando se trata de llevar a sus hijos a la iglesia, permitirles que se integren al servicio de los niños, enseñarles a ofrendar, etc., algunos padres no quieren hacerlo.

Los siguientes principios deben guiarlos como padres para llevar a cabo su responsabilidad, conferida por Dios, de capacitar a sus hijos.

Principio No. 1 – La prioridad para sus hijos es educarlos en el Señor

Advierte en qué estás invirtiendo, y haz tu mejor esfuerzo. Lo que tus hijos lleguen a ser los debe reflejar a ustedes. Si tú eres pastor, por ejemplo, y no quieres que tu hijo llegue a ser pastor, eres un hipócrita. Enseña a tu hijo a temer al Señor y a servirlo.2

Y vosotros, padres … criadlos en disciplina y amonestación del Señor.

Efesios 6:4

Principio No. 2 – Tu entorno instruye a tu hijo más de lo que tú lo haces

La comunidad en la que tus hijos viven y la escuela a la que asisten influyen en ellos aun más que sus padres. Acepta el hecho de que el entorno está instruyendo a tu hijo por ti. Por consiguiente, haz un esfuerzo para controlar su entorno, y no solo les des un conjunto de reglas para que las sigan.

Siete ejemplos de cosas relacionadas con el entorno que afectan a tus hijos:

1. La escuela a la que asisten tus hijos
2. Quiénes son sus amigos (Es importante restringir las amistades de tus hijos.)
3. La televisión
4. La iglesia (Crea el entorno para la iglesia.)
5. Películas
6. Internet o la computadora

7. Los vecinos

Principio No. 3 – La instrucción debe enfocarse

Instruir es una acción repetida que continúa cuando se deja por sí misma.

Seis cosas en las que debes instruir a tus hijos para que las hagan:

1. Instruye a tu hijo para que asista a la iglesia con regularidad. (Padres, ¡demuestren esto convirtiéndose ustedes mismos en asistentes regulares de la iglesia!)
2. Instruye a tu hijo para que tenga un tiempo de quietud todos los días.[3]
3. Instruye a tu hijo para que ore.
4. Instruye a tu hijo para que crea en una autoridad mayor que lo corregirá.
5. Instrúyelos para trabajar arduamente todo el tiempo y en todo lo que hagan.
6. Instrúyelos en casa para que tengan conciencia de Dios.[4]

Y estas palabras que yo te mando hoy, estarán sobre tu corazón; y las repetirás a tus hijos, y hablarás de ellas estando en tu casa, y andando por el camino, y al acostarte, y cuando te levantes. Y las atarás como una señal en tu mano, y estarán como frontales entre tus ojos…

Deuteronomio 6:6-8

Oh Dios, me enseñaste desde mi juventud,
Y hasta ahora he manifestado tus maravillas.
Aun en la vejez y las canas, oh Dios, no me desampares,
Hasta que anuncie tu poder a la posteridad,
Y tu potencia a todos los que han de venir…

Salmos 71:17-18

Las advertencias constantes a las que nunca se les da continuidad no funcionan. Disciplinen y reprendan a sus hijos cuando sea necesario.

Maridos, protejan a sus esposas cuando sus hijos (especialmente los adoptivos) las desobedezcan. Asimismo, cuiden de los hijos de alguien más, y Dios cuidará de los suyos.

Principio No. 4 –A fin de cuentas, es Dios quien mantendrá a tu hijo en el camino recto

- Debes conocer a Dios personalmente.
- Debes orar por tus hijos constantemente.

La unidad de la pareja es esencial.5 Inviertan tiempo para orar uno por el otro. Los principios mencionados anteriormente se vuelven fructíferos si hay paz en el hogar. Sustenten su matrimonio, y las cosas van a salir bien. Resuelvan los problemas sin meter a sus hijos en situaciones que les acarreen maldiciones. Es importante orar para que Dios vuelva el corazón de los hijos a ustedes, sus padres. De lo contrario, los hijos crecerán y harán todo de manera diferente a la que sus padres quieren y desean.6 Esto es algo espiritual que se lleva a cabo en el corazón, y se puede lograr solo mediante oración.

Porque yo Jehová no cambio; por esto, hijos de Jacob, no habéis sido consumidos. Desde los días de vuestros padres os habéis apartado de mis leyes, y no las guardasteis. Volveos a mí, y yo me volveré a vosotros, ha dicho Jehová de los ejércitos…

Malaquías 3:6-7

Principio No. 5 – Desarrolla en casa una buena conciencia

a) Ora con tus hijos.[7]

b) Oren juntos como familia.

c) Oren a la hora de los alimentos.

d) Oren antes de viajar.[8]

Notas

1. Andrew Murray, *How to Bring Children to Christ* [Cómo llevar a los niños a Cristo], (Springdale, Pennsylvania: Whitaker House, 1984), 23 - 24. 40 - 44. Escrito a principios del siglo pasado, el libro de Murray continúa siendo un invaluable manual para padres de todos los tiempos.

2. Andrew Murray, *How to Bring Children to Christ* [Cómo llevar a los niños a Cristo], (Springdale, Pennsylvania: Whitaker House, 1984), 278 - 82; Rolf Zettersten, Train Up a Child [Instruye al niño], (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1994), 17 - 26.

3. Beryl Bye, *Teaching Our Children the Christian Faith* [Cómo enseñar a nuestros hijos la fe Cristiana], (Chicago: Moody Press, 1966), 44 - 47.

4. Gary Chapman, *The Five Signs of a Loving Family* [Las cinco señales de la familia amorosa], (Chicago: Northfield Publishing, 1997), 131 - 55.

5. Gwen Ellis, *Thriving As a Working Woman* [La prosperidad de la mujer que trabaja], (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1995), 66 - 67.

6. James Dobson, *Straight Talk to Men and Their Wives* [Hablemos con franqueza a los hombres y a sus esposas], (Waco, Texas: Word Books, 1988), 49 - 56.

7. La Verne Tolbert, *Keeping Your Kids Sexually Pure* [Mantén a tus niños puros sexualmente], (Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 2002), 50 - 51.

8. Clyde Narramore, *Understanding Your Children* [Cómo comprender a tus hijos], (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1976), 51 - 73.

SECCIÓN 15
NUEVAS DIMENSIONES

CAPÍTULO 58

Hijos adoptivos

Hay dos formas de tener hijos: La primera, a través de la concepción y el nacimiento naturales; la segunda es a través de la adopción. La adopción es un hermoso acto, en el cual tú recibes y aceptas como tuyo a un hijo que no es tu vástago biológico. Por lo tanto, tú crías a este hijo tal y como lo harías con un hijo biológico, y con el paso del tiempo, prácticamente ya no existe ninguna diferencia entre un hijo biológico y un hijo adoptivo. Ambos, el hijo adoptivo y el biológico son amados de la misma manera, y verdaderamente son parte de una familia.[1]

Ventajas de la adopción

1. La adopción es el proceso por medio del cual todos nosotros venimos a ser parte de la familia de Cristo.

El Señor nos adoptó como suyos y nosotros nos sentimos aceptados como parte de la familia del Señor. Por lo tanto, la adopción es una práctica cristiana muy profunda que no debería considerase extraña o inaceptable. Los siguientes versículos nos muestran cómo fuimos adoptados en la familia del Señor.

…fui forastero, y me recogisteis;

Mateo 25:35

Pues no habéis recibido el espíritu de esclavitud… sino que habéis recibido el espíritu de adopción, por el cual clamamos: ¡Abba, Padre!

Romanos 8:15

…aceptos en el Amado,

Efesios 1:6

2. Hay una recompensa especial para cualquiera que adopte un hijo.

…fui forastero, y me recogisteis;

Mateo 25:35

Esto es así porque la adopción es el hecho de recibir a un extraño dentro de tu vida y tu familia. Como está indicado claramente en Mateo 25:35, es este mero hecho (el de recibir extraños) lo que el Señor va a recompensar grandemente en el día del juicio. Sorprendentemente, no es la persona que tiene un hijo biológico, sino la persona que tiene un hijo adoptivo, la que recibe esta bendición extra de parte del señor.

3. La adopción de niños también permite que la pareja camine en el amor de Dios y que manifieste este gran amor.

El egoísmo del hombre, el cual hace que nos importen solamente aquellos que son de nuestra sangre, se rompe, ya que la adopción nos obliga a amar a los que les falta amor y a los desamparados. Este solo hecho de adopción, bien podría ser el logro espiritual más grande de toda tu vida.

Y si tuviese profecía, y entendiese todos los misterios y toda ciencia, y si tuviese toda la fe, de

tal manera que trasladase los montes, y no tengo amor, nada soy.

1 Corintios 13:2

4. La adopción hace que te sientas normal ante la sociedad.

La adopción reduce el estrés que la familia, amigos y toda la sociedad produce en las parejas que no tienen hijos. De este modo, las parejas no parecen tener deficiencias o carencias de ningún tipo. Cuando los padres hablen acerca de los problemas y las alegrías de los hijos, los padres del niño adoptivo tendrán experiencias similares a las cuales referirse. Ya no se sentirán fuera de las conversaciones concernientes a los hijos, ni se sentirán excluidos. En algunas ocasiones, liberarse de ese estrés puede incluso aumentar la fertilidad de la pareja, y llevarla a tener un hijo biológico.

5. Los hijos adoptivos traen mucha alegría y felicidad a sus padres.

La diferencia en las vidas de los padres antes y después de la adopción puede ser comparada con la diferencia entre el día y la noche.

6. Adoptar hijos quita el dolor y el estrés causados por la infertilidad y por los desafíos médicos que las parejas experimentan durante este período.[1]

7. La adopción te ayuda a sentirte como un ser humano normal.

Después de la adopción, empiezas a sentir que eres un(a) hombre/mujer normal, y un padre normal porque definitivamente tienes hijos, tal como cualquier otra pareja.

8. La adopción te ahorra los problemas del embarazo y del parto con todos sus riesgos, peligros y dolores inherentes y potenciales.

Los retos de la adopción

1. Es muy difícil encontrar a un niño para adoptar. Si buscas, encuentras, así que sigue buscando, y con el tiempo encontrarás que Dios te ha bendecido con un hijo.

2. Otro reto es convencer a tu familia y amigos que acepten tu decisión. Supera esto tratando con ellos el asunto de la adopción, y siendo contundente.

3. Puede ser que la gente le diga a tu hijo que él no es tu verdadero hijo, lo cual puede ocasionarle un gran impacto. Esto es algo que puedes superar, diciéndoselo tú mismo a una edad temprana. Puedes decirle algo así: «Yo no tenía nadie a quien cuidar y amar, y tu no tenías nadie que te cuidara. Por este motivo yo te acogí y te amé, y tú te convertiste en mi hijo». Esta información, dada con anticipación y de manera cariñosa, protegerá a tu hijo de recibir un gran impacto cuando crezca, ya que es el elemento sorpresa lo que destruye. Conforme el tiempo pase, puede ser que el niño más bien se sienta especial por haber sido adoptado.

4. Posiblemente tu adopción se vuelva una experiencia amarga porque el niño te podría dar la espalda, o su familia podría aparecerse, o las personas podrían señalarle al niño que ustedes no son sus padres biológicos. Pero así como hay historias desafortunadas, también hay historias que tienen éxito.

Cómo fluir con la adopción

1. Investiga en qué lugar podrías conseguir un niño: p. ej. un orfanato.

2. Lleva al niño a tu casa dándole asilo durante un tiempo. Conforme se desarrollen los lazos, sigue adelante y haz los trámites legales para asegurarte de adoptar al niño legalmente.

3. Consulta al médico, y elije una fecha de cumpleaños para el niño.

4. Convéncete de que este hijo es una bendición de Dios para tu vida.

5. Tienes que estar preparado para dar a luz a tu hijo desde tu matriz y tu corazón.

6. Acoge a tu hijo de todo corazón, de la misma manera que Dios nos acoge.

7. Proporciónale a tu hijo cosas lindas que estén dentro de tus posibilidades.

8. Haz labor de convencimiento con tus familiares para que acepten tu decisión.

9. Suplícales que acepten al niño, y que no se refieran a sus antepasados.

10. Entiende que cada paso de la vida conlleva riesgos.

11. Celebra al hijo que adoptaste. Organízale fiestas y otras celebraciones, tal y

12. como lo harías con cualquier hijo biológico.

Sabiendo que el bien que cada uno hiciere, ése recibirá del Señor…

Efesios 6:8

Notas

1. Alexander, Dan y Tremper Longman tienen una discusión detallada sobre la adopción y sobre las actitudes positivas hacia los hijos adoptivos en su libro *Intimate Allies* [Aliados Íntimos], (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publications 1995), 195 - 202.

2. Connie R. Sasse, *Families Today* [Las familias de hoy], (Peoria, Illinois: Glencoe/McGraw-Hill, 1997), 573 - 574.

CAPÍTULO 59

La pérdida del cónyuge

La pérdida del cónyuge por la muerte

La muerte del cónyuge ha sido evaluada como el trauma de más alto nivel; el divorcio le sigue en segundo lugar. La tristeza que te embarga por la pérdida de tu cónyuge puede llevarte hasta tu propia muerte, si no superas ese estado con rapidez.[1]

Ocho Etapas

1. **Conmoción:** Ha ocurrido lo inesperado. Nunca soñé que esto me ocurriría a mí. Me siento impotente.

2. **Negación:** En realidad, esto no me está pasando a mí. Estoy seguro(a) de que esto es simplemente un mal sueño que pronto va a pasar.

3. **Temor:** ¿Qué va a ser de mí? ¿Se acabó mi vida? ¿Cómo me las voy a arreglar?

4. **Culpa:** Es mi culpa. Quizás había algo que podría haber hecho para prevenir que esto pasara.

5. **Dolor/pena:** Siento dolor; mi corazón está afligido.

6. **Enojo:** ¿Por qué a mí? ¿Por qué tuve que perder a mi esposo? ¿Cómo pudo Dios permitir que esto me pasara?

7. **Aceptación:** Que así sea. Lo que sucedió, sucedió, y lo voy a enfrentar.

8. **Sanidad:** El Señor se está ocupando de mí. El aceite, su Espíritu Santo, es un bálsamo para mis heridas. Su amor me tranquiliza, y quita mi dolor. Él está haciendo cambios en mí: me está haciendo una persona mejor y más fuerte.[2]

Qué hacer si muere un cónyuge

1. Permítete el sufrimiento.

Llora tu pérdida. Necesitas expresar tu dolor, de lo contrario, existen posibilidades de que te conviertas en una persona amargada y hundida en una profunda depresión. El sufrimiento que no se expresa también puede tener como resultado varias enfermedades.

Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación.

Mateo 5:4

2. Debes estar consciente de que un dolor insoportable puede adueñarse de ti y controlarte.

Necesitas superar el llanto y la tristeza con rapidez, de lo contrario, se te va a hacer difícil volver a encontrar entusiasmo en la vida. Puede ser que en ese estado de tristeza ya no encuentres ningún propósito para vivir: dejará de tener sentido para ti, y consciente o inconscientemente

puedes convocar tu propia muerte.[3]

…pero la tristeza del mundo produce muerte.

2 Corintios 7:10

3. Respecto a la muerte de tu cónyuge, ten una forma de pensar que se ajuste a lo celestial.

La Palabra de Dios nos asegura que a aquellos que han confiado en Jesús se les dará un hogar eterno en el cielo. La muerte no es el final de la vida de tu cónyuge, antes bien es el inicio de una eternidad junto con el Señor en un lugar infinitamente mejor. Que esto sea tu consuelo y esperanza.

Porque sabemos que si nuestra morada terrestre, este tabernáculo, se deshiciere, tenemos de Dios un edificio, una casa no hecha de manos, eterna, en los cielos.

2 Corintios 5:1

4. Supera la depresión.

Aprende a superar la depresión, teniendo un corazón agradecido. Un estilo de vida de alabanza es un antídoto que se prescribe para la depresión. Adora a Dios en la privacidad de tu hogar, y públicamente en la iglesia.

A ordenar que a los afligidos de Sion se les dé gloria en lugar de ceniza, óleo de gozo en lugar de luto, manto de alegría en lugar del espíritu angustiado…

Isaías 61:3

5. Acepta tu duelo y sigue adelante.

A pesar de que la pérdida de tu cónyuge puede ser devastadora, ten la seguridad de que Dios lo sabe, y te va a consolar. La seguridad de que a Dios le importa y de que se va a hacer cargo de ti, debería ayudarte a aceptar tu pérdida y a seguir adelante con tu vida.

Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón;
Y salva a los contritos de espíritu.

Salmos 34:18

6. Vuelve a soñar. Puedes decidirte a casarte otra vez.

Enfrenta el futuro con esperanza en la promesa de Dios de cuidarte a ti y a tu familia. La Palabra de Dios declara que Él es padre de huérfanos y defensor de viudas. Debes estar completamente convencido de que Él es un Dios bueno que tiene planes buenos para ti.

Padre de huérfanos y defensor de viudas
Es Dios en su santa morada.

Salmos 68:5

Anímate a soñar otra vez. Si a ti te gustaría casarte otra vez, confía en Dios para conseguir una pareja adecuada.[4]

Factores que debes considerar antes de volverte a casar

1. Si tienes hijos, tu nuevo cónyuge va a «heredar» a tus hijos y se va a convertir en su padrastro

o madrastra.[5] Es probable que también tú te conviertas en padrastro o madrastra.

2. Las relaciones entre hijastros y padrastros siempre son difíciles y están llenas de tentaciones, acusaciones de una parte y acusaciones en contra. Con el tiempo, casi todas las relaciones de este tipo se resienten y se distorsionan.

3. Cuando decidas volver a casarte, necesitas evaluar tu preparación para manejar las relaciones entre las familias adoptivas. ¿Estás listo para trabajar arduamente con el fin de lograr una unión exitosa entre dos familias?

4. A pesar de que pensarás en tu difunto cónyuge, debes luchar constantemente en contra de la tentación de compararlo(a) con tu nuevo cónyuge en forma negativa.

N.B.: Para obtener un mayor entendimiento, refiérete al capítulo 23 sobre «*El hogar adoptivo*».

La pérdida del cónyuge a través del divorcio

Es importante que una persona divorciada entienda que es posible recuperarse del trauma de un matrimonio fallido. La gracia de Dios, Su ayuda y Su favor es lo que necesitas para restaurar tu alma herida hasta que recobre su integridad.[6]

El sana a los quebrantados de corazón,
Y venda sus heridas.

Salmos 147:3

Al mismo tiempo que la gracia de Dios está disponible para tu sanidad emocional, tú eres la clave para lograr tu propia recuperación. De ti depende si sanas, o qué tan pronto sanes.

Ocho Etapas

1. **Conmoción:** Ha ocurrido lo inesperado. Nunca soñé que esto ocurriría con mi matrimonio. Me siento impotente.

2. **Temor:** ¿Qué va a ser de mí? ¿Se acabó mi vida? ¿Cómo me las voy a arreglar?

3. **Culpa:** He fallado. Es mi culpa. Quizás había algo que podría haber hecho para prevenir que esto pasara.

4. **Dolor/pena:** Siento dolor; mi corazón está afligido. Me siento rechazado.

5. **Enojo:** ¿Cómo pudo él/ella hacerme esto? ¿Cómo pudo tratarme con tanto desprecio?

6. **Aceptación:** Que así sea. Lo que sucedió, sucedió, y lo voy a enfrentar.

7. **Perdón:** Yo tomo la decisión de perdonarlo(a). Lo dejo pasar, y dejo el rencor a un lado. Estoy liberado(a).

8. **Sanidad:** El Señor está obrando en mí: Su Espíritu Santo es como un aceite, como un bálsamo para mis heridas. Su amor me tranquiliza, y quita mi dolor. Él está haciendo cambios en mí: me está haciendo una persona mejor y más fuerte.[7]

Lo que debes hacer si te divorcias

1. Perdona a tu ex cónyuge.

El perdón te va a llevar en la dirección correcta: hacia la sanidad que Dios tiene para ti. No vas a sanar si no perdonas genuinamente a tu cónyuge. Además de eso, Dios no te perdonará, si tú no perdonas. Una prueba de verdadero perdón es poder orar con sinceridad por el bienestar de tu ex cónyuge, y conforme tú perdones, serás libre de amargura. Solo entonces podrás empezar a experimentar nuevamente el gozo. Para ti es posible perdonar; permítele al Espíritu Santo que te ayude.

Y cuando estéis orando, perdonad, si tenéis algo contra alguno, para que también vuestro Padre que está en los cielos os perdone a vosotros vuestras ofensas.

Marcos 11:25

2. Pídele a Dios que te perdone.

Mientras que ambos cónyuges contribuyen en cierta medida con el rompimiento del matrimonio, frecuentemente uno de los cónyuges es el que precipita el colapso. Es bueno que los dos cónyuges le pidan a Dios perdón y misericordia. En algunas ocasiones, ni siquiera sabemos que contrariamos a Dios, así que deja de creerte justo. Por otra parte, es común que se experimenten sentimientos de culpabilidad y de condenación; sin embargo, es reconfortante saber que Dios tiene la disposición de mostrar misericordia y compasión. Conforme recibas el perdón de Dios, analiza tus faltas, y haz algo por corregirlas. Tus esfuerzos en lo que se refiere a este asunto serán evidencia de tu arrepentimiento genuino.[8]

Misericordioso y clemente es Jehová;
Lento para la ira, y grande en misericordia.

Salmos 103:8

3. Habla acerca de tu dolor con consejeros que tengan madurez espiritual.

Habla con tus pastores o con amigos espirituales. Hallarás que es terapéutico desahogar tu dolor al compartirlo con personas que te escuchan comprensivamente. Puede ser que no se restaure el matrimonio, pero recibirás el consuelo de la Palabra de Dios. Aunque después de un tiempo, de manera consciente debes dejar de hablar de tu dolor; de lo contrario, vas a extenuar a tus consejeros, y no vas a lograr muchos progresos en tu sanidad emocional.

Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados…

Santiago 5:16

4. Recibe el amor de Dios.

Reemplaza los sentimientos de rechazo y condenación con confianza en la Palabra de Dios, la cual te asegura su amor y los buenos planes que tiene para tu vida. Lee porciones específicas de las Escrituras que te animen, y después permite que Dios te acoja con su amor incondicional. También vas a darte cuenta de que es muy útil leer material cristiano apropiado que trate tus necesidades.

Y nosotros hemos conocido y creído el amor que Dios tiene para con nosotros. Dios es amor…

1 Juan 4:16

5. Debes estar profundamente agradecido(a) con el Señor.

Tu situación podría haber sido peor. Mira las cosas buenas que se derivaron del matrimonio

fallido, p. ej. hijos, y bendice al Señor. Considera que eres verdaderamente bendecido, incluso por estar vivo. El fin de un matrimonio no es el fin del mundo. Un corazón agradecido eliminará cualquier tendencia hacia la autocompasión y la amargura. Un corazón agradecido también tiene como resultado un corazón alegre, el cual es un «buen remedio…» (Proverbios 17:22).

Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús.

1 Tesalonicenses 5:18

6. Involúcrate activamente en la iglesia.

Cuando ayudas a otros, dejas de enfocarte en ti mismo y en tus problemas. Esta es una cura para el egocentrismo y la autocompasión. Aprende a consolar a otros con la consolación que tú has recibido. Tus obras de servicio para el Señor y para Su gente también son una expresión de tu fe en Dios, lo cual le agradará. Por supuesto encontrarás que es un gozo y un privilegio poder servir al Señor con alegría, a pesar del estigma de un divorcio.

Bendito sea el… Padre de misericordias y Dios de toda consolación, el cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios.

2 Corintios 1:3-4

7. Ve el futuro con esperanza.

Es importante mantener la esperanza viva. Confíale tu vida diariamente al Señor. Puede ser que haya ocasiones que durante el proceso de sanidad se apoderen de ti ciertos sentimientos de abatimiento. No te desesperes por no estar mejorando. Aprende a encontrar refugio en el Señor, y Él te dará las fuerzas para levantarte y avanzar. Posiblemente te vuelvas a casar, o posiblemente no, pero de todos modos tienes la posibilidad de tener una buena vida llena de plenitud.[8] Las cosas van a mejorar: ¡Créelo! Con un buen Dios a tu lado, ¡Anticipa nuevas dimensiones con emoción y grandes esperanzas!

Y el Dios de esperanza os llene de todo gozo y paz en el creer, para que abundéis en esperanza por el poder del Espíritu Santo.

Romanos 15:13

Notas

1. Amy Ross Young, *By Death or Divorce, It Hurts to Lose* [Por muerte o divorcio, duele perder], (Denver, Colorado: Accent Publications, 1976), 14 - 15.
2. Ibid., 23.
3. Ibid., 42.
4. Jay E. Adams, *Marriage, Divorce and Remarriage in the Bible* [Matrimonios, divorcios y nuevos matrimonios en la Biblia], (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1980), 79 - 80.
5. F. Philip Rice, *Intimate Relationships, Marriages and Families* [Relaciones íntimas, matrimonios y familias], (Mountain View, California: Mayfield Publishing Co., 1999), 17.
6. Amy Ross Young, *By Death or Divorce, It Hurts to Lose* [Por muerte o divorcio, duele perder], (Denver, Colorado: Accent Publications, 1976), 42 - 43; Charles Cerling, The Divorced Christian [El cristiano divorciado], (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1984), 36 - 75; Andre Bustanoby, *But I Didn't Want a Divorce: Putting Your Life Back Together* [Pero yo no quería el divorcio: Cómo reconstruir tu vida], (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1978), 73 - 81.

7. M. G. McLuhan, *Marriage and Divorce: God's Call, God's Compassion* [Matrimonio y divorcio: El llamado de Dios, la compasión de Dios]; (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1991), 149 - 153.

8. M. G. McLuhan, *Marriage and Divorce: God's Call, God's Compassion* [Matrimonio y divorcio: El llamado de Dios, la compasión de Dios], (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1991), 31 - 32, 111 - 136; Jay E. Adams, *Marriage, Divorce and Remarriage in the Bible* [Matrimonios, divorcios y nuevos matrimonios en la Biblia], (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1980), 84 - 86; Charles Cerling, *The Divorced Christian* [El cristiano divorciado], (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1984), 173 - 177; Andre Bustanoby, *But I Didn't Want a Divorce: Putting Your Life Back Together* [Pero yo no quería el divorcio: Cómo reconstruir tu vida], (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1978), 133 - 48.

SECCIÓN 16
RESPUESTAS A PREGUNTAS TÍPICAS DE PAREJAS CASADAS

CAPÍTULO 60

Respuestas a preguntas típicas de parejas casadas

El principio de la aceptación es la clave para resolver muchos problemas maritales. Recuerda que tu cónyuge y tú tienen dos perspectivas diferentes, que no necesariamente están equivocadas. El compromiso debe funcionar en su matrimonio cuando cada uno estime al otro como mejor que sí mismo. Se crea un buen compromiso cuando respetas los puntos de vista e ideas de tu cónyuge, y los consideras mejor que los tuyos.

> **Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo…**
>
> **Filipenses 2:3**

Dios espera que tú, como persona casada, te esmeres en dar lo mejor de ti en todo lo que se espera de ti, al mismo tiempo que aceptas la realidad de que no puedes resolver personalmente cada uno de los problemas en tu matrimonio —solo Dios puede. Date cuenta de que tú no estás llamado a ser el «Espíritu Santo» personal de tu cónyuge; específicamente, para convencerlo de pecado, de justicia y de juicio (ese es el trabajo del Espíritu Santo). Tu obligación es amorosamente informarle a tu cónyuge sobre tus preocupaciones, y después de haber orado mucho, dejarle el resto a Dios. Solo Dios puede cambiar a una persona. Esto también te ayudará a buscar consejería y asistencia pastoral.

El matrimonio con frecuencia significa que posiblemente tengas que vivir y aguantar un aspecto desagradable que todavía no ha cambiado. Puede compararse a vivir con una enfermedad crónica como asma o diabetes. Una persona solo contiene o controla la enfermedad de manera que esta no destruya el resto de su vida, lo cual es bueno.

Desconfianza

P. Tengo la convicción de que mi esposo me está escondiendo cosas. Dice que regresará en 10 minutos, pero regresa horas después con varias excusas, como por ejemplo, que fue a buscar un cajero automático.

R. La confianza se construye con el tiempo, no solo sucede. Aparentemente, lo que está sucediendo en esta relación es que se ha perdido la comunicación o se está perdiendo. Cuando esto sucede, cada uno tiende a sacar conjeturas de los motivos y acciones del otro. Bien podría ser que las «excusas» sean genuinas; sin embargo, por la falta de comunicación y por un ambiente general de desconfianza, no le puedes creer.

Por otra parte, estas pueden ser señales de que se está fraguando una posible infidelidad.

A ambas partes se les aconseja que mejoren la comunicación en el matrimonio. Una mujer debe resueltamente preguntar a su marido adónde va, sin levantar controversia. Debe haber más franqueza/transparencia. Además de esto, la esposa debe auto examinarse y ver si hay algo que ella esté haciendo que cause que su marido quiera permanecer afuera en lugar de quedarse en casa.

(*Consultar Capítulo 6, "Franqueza"; Capítulo 9, «La comunicación en el matrimonio», Capítulo 10, «Fidelidad e infidelidad en el matrimonio».*)

P. Mi esposa no se relaciona bien con mis amistades: especialmente con quienes son del sexo opuesto. ¿Qué hago?

R. Estoy convencido de que esto es cuestión de inseguridad. La responsabilidad de todo marido es asegurarse de que su esposa se sienta segura y firme al saber que todo está bajo control. Cuando esto no es así, a veces se refleja en su reacción hostil hacia las amigas del marido.

Es imperativo que los casados tengan amigos mutuos hasta donde sea posible. Así que, si una amiga del esposo no se lleva bien con la esposa de él, y viceversa, esa amistad debe acabar para asegurar la estabilidad del matrimonio. La pareja debe hacer un compromiso.

El remedio más importante, sin embargo, es asegurar que todo se haga para que la esposa se sienta segura. Se debe alimentar la confianza en la relación. La esposa también debe hacer algo por sus inseguridades.

(*Consultar Capítulo 7,* «*El hogar cristiano*»*; Capítulo 10,* «*Fidelidad e Infidelidad en el matrimonio*».)

P. Tengo el temor de que mi esposa algún día esté en manos de otro amante. ¿Cómo puedo manejar esto?

R. Primero debes tener la capacidad de poner el dedo exactamente en lo que te causa este tipo de temores. ¿Es lo que has experimentado en el pasado, o tus antecedentes familiares? ¿O que ella parece estar más contenta y más cómoda en la compañía de otros hombres? ¿O es que crees que no eres capaz de satisfacerla lo suficiente?

Sea cual sea la razón, debes tratar de identificar el origen del temor y hacerle frente. Insisto, la comunicación, cuando es buena, puede desenterrar el problema. El marido debe desahogar sus temores de manera apropiada y en la atmósfera adecuada.

Lo que es más, cada vez que él vea que no llena las expectativas, debe redoblar sus esfuerzos para asegurarse de que su esposa esté contenta. La sospecha indica ausencia de amor verdadero (agape), porque el perfecto amor echa fuera el temor.

En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor; porque el temor lleva en sí castigo. De donde el que teme, no ha sido perfeccionado en el amor.

1 Juan 4:18

La infidelidad también es un espíritu, así que esto debe afrontarse espiritualmente a través de la oración. Por último, el marido debe hacer frente a su inseguridad cultivando una amistad más estrecha con su esposa.

(*Consultar Capítulo 8,* «*El amor en el Matrimonio - Agape*»*; Capítulo 10,* «*Fidelidad e infidelidad en el matrimonio*».)

P. Él siempre está recordándome mi vida pasada. ¿Cómo manejo esto?

R. A una pareja casada se le aconseja que desnuden históricamente ante el otro. Esto significa que, en la medida de lo posible, el pasado de cada uno debe ser suficientemente expuesto al otro. El efecto que esto tiene es evitar sorpresas dentro del matrimonio. La intención, sin embargo, no es hacer que uno desprecie al otro y lo chantajee a causa de su pasado. Incluso Cristo nos perdona los numerosos desaciertos que esconde nuestro pasado.

Es obvio que el marido que siempre está echando en la cara de su esposa el pasado de ella carece de confianza, y se complace en aferrarse a ese pasado como un medio de hacer que ella se sienta culpable, quizás como un antídoto contra su propia inseguridad. No utilices la franqueza de tu esposa para burlarte de ella, controlarla o manipularla, de esta manera dejará de confiar en ti.

A la esposa se le aconseja que ignore las burlas y se anime por el hecho de que Cristo perdonó nuestro pasado. Más que nada, debe orar por la situación, y continuamente regresar a su marido bien por «mal».

(*Consultar Capítulo 6,* «*Franqueza*»*; Capítulo 8,* «*El amor en el Matrimonio - Agape*».)

P. Él tiene una amiga que me preocupa, pero eso a él parece no importarle.

R. El asunto es la razón de la preocupación. ¿Es porque no confías en que él puede cuidarse solo, o es que la relación es evidentemente peligrosa? En cualquiera de los casos, todo marido debe entender que las mujeres tienen instintitos para oler el «peligro» en el aire cuando otra mujer se está acercando demasiado.

Donde hay falta de confianza, porque hay ausencia de comunicación, estos temores generalmente dominan. En nuestra consejería, a cada uno se le dice que para que haya una unión, debe haber una separación. Un ejemplo de aquellas personas de las que tenemos que separarnos son los amigos cercanos, especialmente los del sexo opuesto. (*Consultar Capítulo 6,* «*El matrimonio al estilo de Dios*».)

Lo que es más, la infidelidad en el matrimonio es algo gradual. Esta comienza cuando se pasa más tiempo con alguien que no es tu cónyuge, incluso en el teléfono.

Por otro lado, el egoísmo en el matrimonio crea la situación por la cual hay queja. Tal vez el marido no esté recibiendo suficiente atención de la esposa, y por consiguiente la esté obteniendo en otro lado. Crear un lugar que ambos puedan llamar casa es responsabilidad de los dos, y cada uno debe pensar más en la felicidad del otro cónyuge que en la suya.

Mejora la comunicación y la vida romántica con tu marido, y encuentra un momento apropiado para sacar el tema a discusión sin confrontaciones ni emociones. La mayoría de los hombres sienten que los acusan de infidelidad cuando se plantean este tipo de asuntos, así que necesitas andar con cuidado.

(*Consultar Capítulo 7,* «*El hogar cristiano*»*; Capítulo 10,* «*Fidelidad e infidelidad en el matrimonio*».)

P. Él habla por teléfono con amigas ya tarde en la noche

R. La confianza es muy importante si tu matrimonio ha de perdurar o ser armonioso y dulce. Las sospechas son muy enfermizas. El amor, «todo … lo cree, todo lo espera…» (1 Corintios 13:7), y «…el perfecto amor echa fuera el temor…» (1 Juan 4:18).

Por otro lado, por supuesto que tu marido debe dejar que tú tengas acceso a sus conversaciones telefónicas, a menos que él se sienta amenazado o acusado. Asimismo, los maridos deben abstenerse de todo lo que aparente ser malo, y no dar lugar a dudas, puesto que el siervo de Dios «debe ser intachable».

Maridos, una necesidad apremiante de involucrarse de manera consistente en conversaciones

telefónicas prolongadas e íntimas con el sexo opuesto, a media noche, es cuestionable. Hagan una cuidadosa y sincera inspección en su corazón para confrontar sus motivos. Aprendan a ser profundamente considerados con las preocupaciones de su esposa —el amor no insiste en hacer las cosas a su manera.

(*Consultar Capítulo 6 "Franqueza", Capítulo 8* «*El amor en el Matrimonio - Agape*».)

P. Ella sigue sospechando de mí.

R. Donde hay este tipo de sospechas, la explicación puede ser una de dos: La primera es que podría haber un historial de traición o infidelidad. La segunda podría ser que una de las partes se siente muy insegura en la relación. Si la cuestión es lo primero, esto es, confianza traicionada, entonces el único consejo es que debe haber perdón total de parte de quien haya sido traicionado, y la parte culpable debe hacer un esfuerzo extra para volver a ganarse la confianza de su cónyuge. No permitan que el pasado dé color a sus acciones futuras. Con el fin de ser sanados, busquen e imprégnense de material cristiano adecuado que hable sobre la inseguridad.

(*Consultar Capítulo 8,* «*El amor en el Matrimonio - Agape*»*; Capítulo 21* «*Solución de problemas en el matrimonio*».)

P. Él se enoja cuando me ve charlando con alguien.

R. Esto significa que el marido se siente inseguro y celoso. Los principios del amor deben manifestarse para sobrellevar la situación. «El amor no busca lo propio». Si estas inseguridades también están basadas en algo que sucedió en el pasado, entonces debe aplicarse el perdón, y el registro de lo sucedido debe ser borrado: «El amor no lleva un registro de los males sufridos».

(*Consultar Capítulo 8,* «*El amor en el Matrimonio - Agape*».)

P. Cuando él sale, no dice adónde va.

R. Al parecer, aquí se está llevando a cabo poca comunicación efectiva. Lo que es más, el marido no está mostrando el suficiente respeto a su esposa. A veces estas cosas pasan porque él sabe que a su esposa no le va a gustar adónde va, y no quiere decir mentiras sobre esto, así que él simplemente se va.

La solución podría ser que haya más transparencia en este matrimonio. Ambas partes deben motivar la conversación. La esposa no debe parecer «periodista de investigación» solo haciendo preguntas de sondeo. Esta actitud no motiva la conversación.

(*Consultar Capítulo 6,* «*El matrimonio al estilo de Dios*».)

La apariencia

P. Él está panzón.

R. Es cierto que lo más importante en el matrimonio es el carácter de la persona con quien uno se casa. Sin embargo, la envoltura también es importante, porque la mayoría de veces la envoltura es la que hace al producto atractivo o no. Solo después se conocerá su dulzura, o lo contrario de esta.

De la misma manera, la forma en que las personas se comportan, a la larga determina si sus parejas continuarán encontrándolas atractivas. Desgraciadamente, muchas personas simplemente

pierden el control de sus cuerpos cuando se casan. Sin embargo, también debe tenerse en mente que conforme se avanza de edad generalmente también se gana peso.

La cuestión más importante es cómo uno se la pasa diciéndole al cónyuge lo gordo(a) o flaco(a) que él/ella está. Hablen para edificar y no para destruir la confianza del otro. Acepten la apariencia de su cónyuge, y concéntrense en las cualidades internas en lugar de en la envoltura. Solidarícense para saber cómo ayudarse con el problema del sobre peso.

(*Consultar Capítulo 9,* «*La comunicación en el matrimonio*»*; Capítulo 10,* «*Fidelidad e infidelidad en el matrimonio*».)

P. Él tuerce la cara.

R. Probablemente haya algo por lo que él no está feliz. Dispónganse a discutirlo, o si es algo espinoso, busquen el consejo de sus pastores sobre este asunto. No es fácil vivir feliz con un marido que siempre tiene la cara torcida. Por su parte, el marido tiene que gozar de la vida con su mujer todos los días de su vida. Resuelvan los problemas y alégrense.

Goza de la vida con la mujer que amas, todos los días de la vida de tu vanidad que te son dados debajo del sol, todos los días de tu vanidad; porque esta es tu parte en la vida, y en tu trabajo con que te afanas debajo del sol.

Eclesiastés 9:9

(*Consultar Capítulo 11,* «*Obligaciones del esposo – Haz que se sienta feliz en casa*».)

P. Quiero que ella tenga un poco más de peso.

R. Tener más o menos peso son cosas que no podemos permitir que sean el fundamento de la felicidad en el matrimonio. Algunos ganan peso con facilidad, otros no; algunos pierden peso con facilidad, mientras que otros posiblemente luchen toda su vida para perder hasta un kilo. La clave de la felicidad y de la amistad duradera es la aceptación. Acéptense uno al otro y caminen en amor. Sus expectativas pueden suceder o no, solamente oren por gracia para aceptar lo que no pueden cambiar.

(*Consultar Capítulo 25,* «*La clave de la aceptación*» *— Acepta la estructura física o la apariencia de tu cónyuge*».)

Romance y sexo

P. A mi esposa no le gusta que nos besemos.

R. Para promover la intimidad entre una pareja, se les anima a besarse, ya que es una forma de comunicar y expresar afecto. La esposa debe ajustar su manera de pensar para aceptar esta forma de comunicación y actuar conforme a esta también.

Por tu parte, si a tu esposa no le gusta que la beses, no la obligues a esto. Podría deberse a cualquiera de las siguientes razones:

a) Es posible que sencillamente no se sienta cómoda con esto a causa de sus antecedentes. Después de todo, no todo nos gusta.

b) También podría ser por la mala higiene oral del marido. Intenten y asegúrense de que cada vez que quieran besar a su cónyuge, su aliento sea muy fresco e incitador.

Pocas personas pueden resistirse a algo fresco, que huela a menta y posiblemente tenga buen sabor.

(*Consultar Capítulo 9, «La comunicación en el matrimonio – Otras formas de comunicarse», Capítulo 38, Diversos principios bíblicos 1- 12 – El principio de la importancia de besarse*»)

P. A mi esposa no le gusta mucho el sexo.

R. Debe entenderse que hablando en términos generales, a las mujeres no les gusta el sexo tanto como a los hombres. Sin embargo, el órgano sexual más grande que todos nosotros tenemos es la mente, y por consiguiente, debe haber un condicionamiento de la mente para el sexo. De hecho, para las mujeres el sexo es más que simplemente un acto. 1 Pedro 3:7 motiva a los maridos a vivir con sus mujeres sabiamente. Esto significa que para que la vida de cualquier matrimonio sea muy fácil y pacífica, los maridos deben saber más acerca de sus esposas; de esta manera las frustraciones serán menos.

Las esposas también deben entender que cuando un hombre no está sexualmente satisfecho, su potencial para cometer adulterio se acentúa, por lo tanto ellas deben desempeñar la obligación que Dios les impuso; algo que solo ellas pueden hacer por sus maridos.

(*Consultar Capítulo 10 «Fidelidad e infidelidad en el matrimonio – Situaciones que probablemente agraven el potencial para la infidelidad». Capítulo 25, «La clave de la aceptación - Acepta «la masculinidad» o «la feminidad» de tu cónyuge».*)

P. Mi marido no parece entender que mi libido no siempre está elevada, por ej., no apetezco sexo todo el tiempo.

R. El sexo en el matrimonio no solamente es un asunto de la libido de una de las partes. Algunas de las razones básicas para tener sexo en el matrimonio pueden ayudar al razonamiento que aquí se expone:

Primero, Dios diseñó el sexo en el matrimonio para la procreación, y no es relevante si tu libido esta elevada o no. Sin sexo no habrá hijos. Es interesante observar que algunas parejas que no tienen descendientes, con frecuencia permiten peleas y malentendidos que les evitan juntarse cuando la esposa es más fértil. Desafortunadamente esto explica algunos de los casos, que presenciamos a nuestro alrededor, de matrimonios sin hijos.

Segundo, es la obligación divina de cada uno de los cónyuges satisfacer sexualmente al otro, y por consiguiente es independiente de si la libido es alta o baja; debe cumplirse con este deber, ya sea que nos den ganas o no.

Por último, Dios creo el sexo en el matrimonio para el placer y gozo de ambos, marido y mujer. En este caso, una mujer no va a obtener ningún placer si no ajusta su mente para conducirse completamente de acuerdo con esta idea.

En un momento determinado, posiblemente necesites poner en práctica estas tres razones para tener relaciones sexuales, ya sea que tu libido sea alta o baja. Debes cumplir con el propósito del matrimonio.

(*Consultar Capítulo 28, «Introducción a la felicidad sexual — Ocho razones para tener relaciones sexuales»; Capítulo 31, «Sexo por placer»; Capítulo 32, «Sexo por deber»; Capítulo 36, «Sexo para la reproducción».*)

P. Mi esposa no es romántica y no le gusta el sexo para nada.

R. Antes que nada, debe tenerse en mente que el sexo es lo único que distingue a la institución del matrimonio de una relación común entre amigos o incluso entre hermanos. Por consiguiente es una parte vital del matrimonio.

En segundo lugar, todo marido debería saber que las mujeres son muy diferentes a los hombres en sus actitudes y reacciones hacia el sexo. Mientras que la mayoría de los jóvenes cristianos llegan al matrimonio principalmente por la experiencia sexual, la motivación de las mujeres es completamente diferente. (*Consultar el Capítulo 25,* «*La clave de la aceptación - Acepta* «*la masculinidad*» *o* «*la feminidad*» *de tu cónyuge*».)

El efecto bien definido de esto es que todo marido debe aceptar el hecho de que él es quien tiene la iniciativa en el matrimonio. El marido por lo tanto debe vivir con su esposa sabiamente. Debe saber cuándo dar un paso, cómo hacer las insinuaciones, cuándo perseguir y cuándo hacer una pausa. Es todo un arte que mejora al vivir juntos como pareja.

Excitar a una mujer toma más tiempo. Ciertamente, cómo le hable un marido a su esposa en la mañana antes de irse a trabajar podría influir en el tipo de acogida que tenga en la alcoba por la noche. Las mujeres tienen más inclinación a albergar heridas. Así que, todo marido que quiera tener con su esposa un encuentro sexual placentero, sin impedimentos y sin trabas, debe materialmente cortejar a su esposa. No te comportes como un amo que demanda su ración de carne. Investiga qué hace que tu esposa se sienta amada; esto la liberará sexualmente.

(*Consultar el Capítulo 31,* «*Sexo por placer*».)

P. Ella pone muchas condiciones en lo que concierne al sexo. Tengo que hablar demasiado antes de que ella ceda.

Toda esposa debe grabarse en la mente que satisfacer a su marido sexualmente es una obligación impuesta por Dios. De hecho, no estará haciendo ningún favor al aceptar tener sexo con él. El hecho de que él sea cristiano no significa que no pueda ser tentado por una «desconocida» que le presente el sexo en bandeja de plata, sin ningún esfuerzo de parte de él.

Una esposa debe ver como un privilegio de Dios, el hecho de que ella sea la única persona con quien su marido tenga permitido involucrarse sexualmente. Mujer, una vez que lo aprecias de esta manera, estoy convencido de que no te negarás a tu marido.

Una esposa debe saber que una de sus funciones como mujer completa es ser una pareja sexual, y debe cumplir con esta función con amor y pasión. También debe tener la iniciativa en el sexo. Poner condiciones en lo que concierne al sexo no es la mejor manera de desempeñar la obligación que Dios te dio.

Si una mujer siente que hay ciertas cosas que necesita de su marido, no debe utilizar el sexo como un arma para obtener sus demandas. En el intercambio de votos, la esposa se compromete a entregarse «completamente» a su marido, sin condiciones. Así que, aprende a discutir los problemas amigablemente, sin usar lo que tú de manera exclusiva proporcionas a tu cónyuge como un medio de conseguir lo que quieres de él. El amor no busca lo suyo y no insiste en hacer las cosas a su manera.

(*Consultar el Capítulo 10* «*Fidelidad e infidelidad en el matrimonio*»*; Capítulo 12,* «*Obligaciones de la esposa*»*; Capítulo 13,* «*La mujer completa*».)

P. El sexo es un bien escaso en nuestro matrimonio.

R. En la Biblia, una de las razones básicas para formar un matrimonio es evitar la fornicación, y así, aquellos que no tengan el don del autodominio, puedan casarse y mantenerse como miembros puros del cuerpo de Cristo. Tenemos que conducir nuestro matrimonio de tal forma que Satanás no se aproveche de nosotros. Cuando el sexo se convierte en un bien escaso —algo que quieres, pero no puedes conseguir en la fuente legítima— se abre la puerta a varias tentaciones y pecados. No den lugar al diablo.

> **En cuanto a las cosas de que me escribisteis, bueno le sería al hombre no tocar mujer; pero a causa de las fornicaciones, cada uno tenga su propia mujer, y cada una tenga su propio marido. El marido cumpla con la mujer el deber conyugal, y asimismo la mujer con el marido. La mujer no tiene potestad sobre su propio cuerpo, sino el marido; ni tampoco tiene el marido potestad sobre su propio cuerpo, sino la mujer. No os neguéis el uno al otro, a no ser por algún tiempo de mutuo consentimiento, para ocuparos sosegadamente en la oración; y volved a juntaros en uno, para que no os tiente Satanás a causa de vuestra incontinencia.**
>
> **1 Corintios 7:1-5**

(*Consultar Capítulo 12,* «*Obligaciones de la esposa – Suple las necesidades sexuales de tu marido*»*; Capítulo 13,* «*La mujer completa – Compañera sexual*».)

P. El sexo ya no es excitante. Necesito otra forma de hacer las cosas.

R, Tener una vida sexual excitante en el matrimonio es responsabilidad de ambos, marido y mujer. Ambos deben estar comprometidos a obtener lo mejor del regalo que Dios les dio. Si necesitas otra forma de hacer las cosas, ¡consíguelo!

«Honroso sea en todos el matrimonio, y el lecho sin mancilla» (Hebreos 13:4). No hay necesidad de quedarte con algo que no estás disfrutando, cuando se te permite explorar el acto sexual con diferentes posiciones.

No hay ninguna ley en las Escrituras contra ser innovadores en el sexo dentro del contexto del matrimonio. Conforme el matrimonio avanza, todas las cosas caen en una rutina. Esto generalmente le roba emoción al matrimonio. Por consiguiente, la responsabilidad de la pareja es introducir ciertas cosas que aviven la llama. Intenten nuevas posiciones, es decir, otras formas de tener sexo. No se contenten con la vieja «postura del misionero».

Cuando las esposas introducen algunas de estas innovaciones, el sexo tiende a ser más excitante. Esposas, intenten sorprender a su marido con algunas nuevas formas de tener sexo. Esto alejará la monotonía y lo predecible de su vida sexual. Sin embargo, debe enfatizarse que ser románticos en el matrimonio no es obligación exclusiva del hombre o de la mujer, sino que es responsabilidad de ambos asegurar que la llama siga encendida.

Motiva a tu cónyuge a fluir con la exploración, y asegúrale que esto los elevará a niveles más altos. No hay necesidad de reprochar a tu cónyuge por algo que él/ella no esté acostumbrado(a) a hacer. También acepta el hecho de que como con la comida, habrá días comunes y días estimulantes (excitantes). Marido, no caigas en el engaño de que otra mujer será más excitante. Aun así, ella no es tu esposa.

(*Consultar Capítulo 33,* «*Sexo Excitante*».)

P. Él quiere tener sexo una vez a la semana.

R. La vida sexual de una pareja es el termómetro de su relación y amor (Consultar el "Sexómetro" en el Capítulo 28, p. 127). Como hombre, tu función como marido completo es satisfacer a tu esposa sexualmente. Sentenciarla a una vez por semana no es justo.

> **En cuanto a las cosas de que me escribisteis, bueno le sería al hombre no tocar mujer; pero a causa de las fornicaciones, cada uno tenga su propia mujer, y cada una tenga su propio marido. El marido cumpla con la mujer el deber conyugal, y asimismo la mujer con el marido. La mujer no tiene potestad sobre su propio cuerpo, sino el marido; ni tampoco tiene el marido potestad sobre su propio cuerpo, sino la mujer. No os neguéis el uno al otro, a no ser por algún tiempo de mutuo consentimiento, para ocuparos sosegadamente en la oración; y volved a juntaros en uno, para que no os tiente Satanás a causa de vuestra incontinencia.**
>
> **1 Corintios 7:1-5**

Sin embargo, puede haber otros motivos que estén afectando la libido del marido: razones médicas, tensión en el trabajo, cansancio, o incluso infidelidad.

(*Consultar Capítulo 11,* «*Obligaciones del marido*»*; Capítulo 35,* «*Temores comunes sobre el sexo – temor a la impotencia*».)

P. Él prefiere dormir en el sofá en lugar de conmigo en nuestra cama.

R. Cuando la actitud de un marido es dormir separado de su esposa, puede ser que esté evitando la intimidad con ella, o puede ser que solo adquirió el mal hábito de preferir el sofá a la recamara. Si el caso es el primero, entonces es posible que ya no disfrute el sexo con su esposa. Esto puede ser porque él esté obteniendo satisfacción en otro lugar, o porque simplemente su esposa ya no lo excita.

Algunas veces las personas se comportan de esta manera cuando están involucrándose en relaciones extra-maritales y se sienten culpables por ello. Por consiguiente, evitan acercarse a su cónyuge. La pareja debe encontrar un tiempo y un ambiente propicios, y hablar del problema. La esposa puede mostrar la disposición de estar con él en la sala cuando él esté allí, y persuadirlo poco a poco de ir a la alcoba, esto, si la última razón es la causa de que él duerma en el sofá.

Esta actitud también puede señalar el hecho de que el marido ya no esté interesado en el sexo. Esto no es algo normal. Además de hablar de esto e identificar cuál es el problema, la esposa, por consiguiente, debe redoblar sus esfuerzos para atraerlo y mantenerlo junto a ella una vez más. Mujer, vuélvete sexy otra vez, si crees que ya dejaste de serlo.

(*Consultar Capítulo 8,* «*El amor en el matrimonio - Agape*»*; Capítulo 9,* «*La comunicación en el matrimonio*».)

P. Ella no quiere tener relaciones sexuales al amanecer.

R. No hay un tiempo particular establecido para tener sexo. Si a tu esposa no le gusta el amanecer, se debe tener un mutuo acuerdo e iniciarlo a una hora en que a la esposa le guste la idea y esté bien dispuesta. Piensa en términos de dos y no de uno. Estas cuestiones se resuelven por medio de mutuos acuerdos. La calidad del amor ganará. La esposa también debe pensar de la misma manera.

(*Consultar Capítulo 8,* «*El amor en el matrimonio - Agape*».)

P. Él no me hace cumplidos. Solo es expresivo en la alcoba. Dice «Te amo» una vez cada 2 meses.

R. Los maridos deben entender que las esposas responden mucho a lo que oyen, mientras ellos (los hombres) responden más a lo que ven y tocan. Lo que esto significa es que entre más dices cosas que le gustan y halagan sus oídos, más se abrirá a ti.

Hacer cumplidos a la esposa es un gesto tan importante que todos los maridos deben aprender a hacer esto. Cuando se hacen cumplidos solo cuando se quiere tener sexo, queda expuesto el intento manipulador del cumplido. Por lo tanto, sé generoso con los cumplidos que le haces a tu esposa y deja que tus acciones respalden tus palabras.

También las esposas deben entender que por la manera que fueron educados, algunos maridos luchan mucho con dar cumplidos. Conoce a tu hombre, y si es de ese tipo, ayúdalo a aprender. También aprende a confiar en quién dice Dios que eres, aun cuando no te hagan cumplidos.

(*Consultar Capítulo 25,* «*La clave de la aceptación - Acepta* «*la masculinidad*» *o* «*la feminidad*» *de tu cónyuge*».)

P. El pene de mi marido no se endurece lo suficiente, y a veces no se endurece para nada.

R. Estas pueden ser señales de impotencia temporal o «permanente». Son circunstancias que quizás requieran de la ayuda de un médico. Las esposas, sin embargo, deben grabarse en la mente que hay varias cosas que también pueden originar este resultado. Por ejemplo, demasiada tensión, culpa y cansancio. Por consiguiente, es responsabilidad de la mujer dar confianza durante tiempos como estos. Lo peor que puede hacer una esposa es recriminar burlonamente a su marido. Si esto persiste, entonces es hora de consultar al médico. Si sucede que le diagnostican impotencia, entonces debes aceptar a tu marido con amor y creer en Dios para que haga un milagro, o para que te dé la fortaleza para vivir contenta con la situación.

(*Consultar Capítulo 8,* «*El amor en el matrimonio – Agape*»*; Capítulo 35,* «*Temores comunes sobre el sexo – Temor a la impotencia*».)

P. El pene de mi marido se pone flácido durante el encuentro sexual.

R. Probablemente haya muchas cosas en su mente, la cual es el órgano sexual más grande. Entonces, cuando la mente de una persona está cargada de tensión en el trabajo, de cansancio, de presiones financieras, de pleitos, etc., se afecta la habilidad para lograr una erección. La esposa debe dar mucha confianza y no debe condenar. Por lo tanto, tú trata de hacer que el hogar sea un lugar estimulante donde haya paz. También busquen ayuda médica.

(*Consultar Capítulo 7,* «*El hogar cristiano – La importancia del hogar para marido y mujer*»*; Capítulo 35, Temores comunes respecto al sexo – Temor a la impotencia*».)

P. A ella no le gusta hablar de sexo.

R. Prácticamente a ninguna mujer le gusta hablar de sexo. Ciertamente, algunos hombres también caen en esta categoría. La gente solo se involucrará en este tipo de conversaciones dentro de un ambiente de amistad, confianza y total seguridad. Si quieres que tu esposa trate el asunto del sexo con libertad, asegúrate de que pueda tratar contigo otras cosas con más libertad. Si brindas una atmósfera de confianza y seguridad, entonces es probable que ella pueda relajarse lo suficiente para hablar de sexo.

(*Consultar Capítulo 25,* «*La clave de la aceptación - Acepta* «*la masculinidad*» *o* «*la feminidad*» *de tu cónyuge*».)

P. Él rehúsa bañarse en las noches, lo cual yo encuentro irritante, y me incomoda.

R. El sexo por placer demanda que ambas partes estén relajadas y se sientan cómodas. Si una de las partes se rehúsa a caminar la segunda milla para hacer que el otro se sienta cómodo, estará sembrando semillas de discordia, lo cual les robará placer a la hora del sexo.

El matrimonio consiste en hacer compromisos. Si al marido no le gusta bañarse, por el bien de su esposa y del matrimonio, podría empezar a bañarse también en las noches. Debe pensar en términos de dos y no de uno.

(*Consultar Capítulo 8, «El amor en el matrimonio - Agape»*.)

P. Ella no tiene buena higiene, así que el sexo es una experiencia terrible.

El marido también debe encontrar una forma agradable y amorosa, que no sea ofensiva, de llamar la atención de la esposa hacia las prácticas poco higiénicas de las que él se queja, y debe ayudarla a superarlas. Después de todo, en esto consiste el matrimonio, en que hagamos que el otro sea mejor que cuando nos conocimos. Ella debe pensar en términos de dos y no de uno.

(*Consultar Capítulo 8, «El amor en el matrimonio - Agape»*.)

Comunicación

P. Ella siempre está pelándose conmigo, y después amenaza con terminar el matrimonio.

R. Esta mujer ha estado violando los principios bíblicos básicos de comunicación: «hablar la verdad en amor». Ella debe saber que sigue habiendo cosas que no debería permitir que salieran de su boca cuando trata con su cónyuge. Permitan que el amor de Cristo modere su forma de hablar y sus acciones. Nunca amenacen con terminar el matrimonio; están abriendo la puerta para que Satanás tome ventaja sobre ustedes.

Ni deis lugar al diablo.

Efesios 4:27

Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes.

Efesios 4:29

(*Consultar Capítulo 9, «La comunicación en el matrimonio – Algunos ejemplos de cosas que no se deben decir»*.)

P. Ella me habla de manera irrespetuosa cuando está enojada, y me corrige con ira.

R. La esposa debe aprender las reglas del amor ágape: el amor no se comporta con rudeza ni es indisciplinado; no hace nada indebido, etc. Como esposa, no es probable que puedas cambiar a tu marido con tus estallidos de enojo. Este comportamiento puede provocar que tu marido se aleje y se aísle.

(*Consultar Capítulo 8, «El amor en el matrimonio - Agape»*.)

P. Ella se ofende con facilidad y se rehúsa a hablar durante días.

R. Las características del amor agape enfatizan que el amor no se irrita, y vivir en silencio

durante días solo profundiza la tensión de la relación. Hagan el esfuerzo de sacarse la ofensa del corazón, caminando en perdón. Dios manda a los cristianos que perdonen.

Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo.

Efesios 4:26

(*Consultar Capítulo 8, «El amor en el matrimonio - Agape»); Capítulo 9, «La comunicación en el matrimonio - Hablen».*)

P. La forma en que mi esposa me habla a veces es muy mala. Me responde todo el tiempo, e incluso levanta la voz en las conversaciones ordinarias.

R. Esto describe a un marido frustrado por la aparente demostración de falta de respeto y de miramiento en la actitud de su esposa cuando ella le habla.

Debe tomarse en cuenta que por lo menos dos cosas determinan la manera como la gente habla: la educación y el temperamento. Sin embargo, la Palabra de Dios debería influir sobre estos dos contextos una vez que la persona llega a ser salva.

El marido primero debe examinarse y ver si él mismo trata a su esposa con respeto. Esto se ve por la manera en que le habla y también si la incluye cuando toma decisiones. La gente generalmente responde a la gente que la trata con respeto y decencia, con igual o más dosis de respeto.

Por otro lado, unas cuantas personas de mente retorcida toman la postura de que entre más dura e incontrolable sea una esposa, más puede conseguir que su marido haga cosas para ella.

A las esposas se les impone que se sujeten a sus propios maridos en todo. La Biblia dice que es mejor habitar en un rincón de la azotea que habitar en la misma casa de una mujer ruidosa y contenciosa.

El marido debe mostrar liderazgo en la manera como le habla a su esposa. Conforme él dé el ejemplo, su esposa, si es espiritual, lo aprenderá y hablará bien y con respeto. Lo que es más, el marido debería determinar un tiempo propicio y plantear el asunto a su esposa. Hablar de la conducta, no de la mujer; y deben aprender a perdonarse mutuamente.

(*Consultar Capítulo 8, «El amor en el matrimonio - Agape»); Capítulo 9, «La comunicación en el matrimonio».*

P. Me corrige con ira y cuando está enojada es muy irrespetuosa y puede decir cosas que una cristiana no debería decir.

R. Sin importar cuánto te provoquen, es imperativo que «Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes» (Efesios 4:29).

No es apropiado que la esposa eche por la ventana todas las normas de la etiqueta cristiana, y que simplemente se deje llevar por su enojo y amargura, hablando con descuido y comportándose irrespetuosamente. Si por otro lado, tu esposa es sensible a ciertas cuestiones, entonces ora por la gracia de poder tener una conversación en el momento oportuno, de modo que no se genere mucha provocación. «Y considerémonos unos a otros para estimularnos al amor y a las buenas obras» (Hebreos 10:24), en lugar de estimularnos al odio y a la amargura.

(*Consultar Capítulo 8,* «*El amor en el matrimonio - Agape*»*); Capítulo 9,* «*La comunicación en el matrimonio*»*).*

P. A mi esposa le gusta gritarle a nuestros hijos.

R. A veces las esposas/madres les gritan a los hijos porque se cansan de decir lo mismo repetidas veces. También puede ser que se sientan frustradas por el hecho de que no reciben suficiente ayuda del marido/padre. Ellas posiblemente se desquiten con sus pobres hijos movidas por la impaciencia.

Aquí necesitamos volver a enfatizar el capítulo «La Mujer Completa». Como madre, una mujer debe ser tierna y complaciente. Debe ser paciente aun cuando esté cansada por sus varias funciones. Debe resistir la tentación de desahogar el enojo que tiene hacia su esposo, y su frustración por otros problemas con los vulnerables y generalmente indefensos hijos, quienes son fácilmente impresionables.

(*Consultar Capítulo 13,* «*La Mujer Completa*».)

P. Él no respeta mis decisiones y piensa que yo hablo demasiado.

R. Todo marido debería entender las maneras en que su esposa es diferente a él. Una de las diferencias fundamentales es que las mujeres, de manera natural, tienen más qué decir respecto a las cosas que los hombres. También están interesadas en los detalles mientras que a los hombres les gustan los titulares.

Una vez que se comprende esta diferencia, el esposo podrá adecuarse a las charlas de su esposa, que parecen interminables. Así son las mujeres; son más felices cuando saben que hay alguien que las escucha. (*Consultar Capítulo 11,* «*Obligaciones del marido*».)

Por más que los maridos deban escuchar a sus esposas, y buscar su aportación en la toma de decisiones, la obligación de la esposa es asegurar que su aportación sea útil en general. (*Consultar Capítulo 12,* «*Sé una mujer virtuosa*».)

P. Él está demasiado ocupado para hablar de nosotros y de nuestro matrimonio.

R. Normalmente no es fácil escuchar críticas sobre nuestro desempeño. Todas las personas normales tratan de evitar las situaciones en las que su desempeño en algún cometido va a ser puesto bajo escrutinio. Esto podría explicar por qué tu marido parece no encontrar tiempo para que hablen «de nosotros y de nuestro matrimonio». La esposa probablemente esté cometiendo el error llamado «poner letreros en los postes». Esta es una situación en la cual uno anuncia su intención de tener un alegato respecto a asuntos serios, de tal manera que ahuyenta a la otra parte, quien cree que su conducta será puesta a discusión.

Lo mejor podría ser buscar un momento oportuno cuando sepas que la otra parte está bastante relajada e incluso feliz y, mediante el empleo de la sabiduría y la delicadeza, introduce el asunto particular que quieras discutir, sin levantar anuncios en el poste tales como, «Creo que deberíamos hablar», «Tenemos que hablar», etc.

(*Consultar Capítulo 8,* «*El amor en el matrimonio - Agape*»*; Capítulo 9,* «*La comunicación en el matrimonio*».)

P. Ella elige pelear conmigo al amanecer.

R. Elegir pleitos a cualquier hora no es saludable, no solamente al amanecer. Sin embargo para pelear se necesitan dos, así que si una mujer quiere pelear y el esposo no tiene nada que decir para echarle leña al fuego, el pleito no puede durar mucho tiempo. Recuerda que ciertamente la soberbia concebirá contienda. Ojalá el marido pudiera evitar la soberbia y escuchara cualquier cosa que la esposa tuviera que decir, entonces no habría pleito.

(*Consultar Capítulo 25,* «*La clave de la aceptación – Acepta la paz y toma la decisión de no discutir*».)

P. Él no me habla como les habla a los demás. Se asegura de mantenerme apartada de las conversaciones y transacciones que sostiene con los demás.

R. Una situación de este tipo puede señalar una falta de confianza en la relación y un sentimiento de familiaridad excesiva, que según dicen, engendra desdén. ¿Es posible valorarse uno mismo de manera crítica y ver si hay alguna causa para esta ausencia de confianza? ¿Has estado compartiendo con otras personas cosas que él te comparte confidencialmente? ¿O tú también tienes el hábito de mantenerlo alejado de algunas cosas?

Una relación en la que no hay confianza generalmente no va a durar. Si puedes ubicar la razón de la falta o pérdida de confianza, haz el intento y repara el daño. Habla de esto con tu cónyuge en un momento oportuno. Si hay necesidad de ofrecer disculpas, preséntalas y redobla tus esfuerzos para restaurar la confianza perdida.

(*Consultar Capítulo 6,* «*El matrimonio al estilo de Dios - Franqueza*», *Capítulo 8,* «*El amor en el matrimonio - Agape*».)

P. Mi marido no me halaga.

R. Otra cosa por la que el matrimonio prospera es por dar honor (1 Pedro 3:7). Dar honor a alguien es algo que se hace abiertamente. Dar honor a alguien en secreto no tiene mucho sentido. Por consiguiente, los maridos deben dar honor a sus esposas abiertamente. Si su comida es buena, díganlo abiertamente para motivarlas. No solo reprendan, sino muestren su reconocimiento abiertamente para motivarlas a hacer las cosas mejor.

(*Consultar Capítulo 9,* «*La comunicación en el matrimonio – Elige hablar vida*».)

P. Mi esposo no me escucha.

Las esposas se sienten felices cuando las escuchan. De hecho, escuchar es una señal de amor. La obligación de un marido es hacer que su esposa se sienta feliz. Una de las maneras de lograr este resultado es escuchándola cuando habla. La mayoría de las mujeres disfrutan hablar. En cuanto a las esposas, su obligación es informar, no transformar. Así que, hagan eso, y dejen el resto a Dios en oración.

(*Consultar Capítulo 9,* «*La comunicación en el matrimonio – Evita estas cosas – Eviten lo siguiente, inciso e.*)

P. Mi esposa dice que yo no me comunico.

R. La comunicación consta tanto de lo verbal como de lo no verbal. Hay gente que es buena para un tipo de comunicación y no para el otro. En otras palabras, a veces las cosas que hacemos niegan las cosas que decimos. En todo matrimonio debe haber ambas cosas, plática y

comunicación no verbal; debe haber un equilibrio. Aun cuando se dice que las acciones hablan más fuerte que las palabras, las palabras también tienen su lugar.

Sin embargo, debe tenerse presente que, en términos generales, los hombres no hablan tanto como las mujeres. Por consiguiente, la obligación de una esposa puede ser conseguir que el marido converse llevándole la delantera y haciéndole preguntas de seguimiento, sin que parezca una reportera de investigación o una abogada interrogando a un testigo.

(*Consultar Capítulo 9,* «*La comunicación en el matrimonio - Hablen*».)

P. A él le gusta gritarme.

R. Si normalmente te habla así, generalmente es una señal de falta de respeto. Por otra parte, si esta no es su forma usual de hablarte, entonces es probable que algo lo esté turbando. Déjalo un rato, regresa más tarde y empieza otra conversación o diálogo con él. En un momento apropiado, hazle saber que es de mal gusto que te grite.

(*Consultar el Capítulo 9,* «*La comunicación en el matrimonio – Eviten lo siguiente, inciso a*»)

P. Él me habla como sea y se enoja por pequeñeces.

R. Efesios 5:25 manda a los maridos que amen a sus mujeres como Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella. Marido, si amas a tu esposa de la manera como Cristo nos amó (nos ama) y murió por nosotros, cuidarás la manera como le hablas a tu esposa. Esta es la norma. ¿Le estás hablando a tu esposa de la misma manera que Cristo le habría hablado a la iglesia?

(*Consultar el Capítulo 9,* «*La comunicación en el matrimonio – Elige hablar vida*».)

P. Él no charla conmigo. Prefiere hablar con amigos por teléfono. Yo solo obtengo información de las conversaciones que él tiene con sus amigos.

R. Una pareja debe hacer todos los esfuerzos por hablar entre ellos (Efesios 4:15). Esto es señal de que hay amistad en el matrimonio. A veces, a los dos se les dificulta conversar, y esto es porque posiblemente no aprendieron a hacerlo durante el noviazgo. También podría ser señal de que la relación se esté deteriorando. No es justo que un marido rebaje a su esposa a alguien que deba escuchar furtivamente para saber qué está pasando en la vida de él.

Si antes hubo charlas y se acabaron, tómense el tiempo para identificar las causas y háganse cargo de ellas. Por otro lado, si esto nunca ha sido una característica del matrimonio, entonces es algo en lo que deben trabajar arduamente para conseguirlo en su matrimonio. Por lo menos debe haber algo en lo que ambos estén interesados. Si no es así, tú tómate tiempo para aprender las cosas que le interesan a tu marido, y ten conversaciones inteligentes con él. No dejes fuera la oración. Las cosas se pondrán mejor gradualmente. Sin embargo, recuerda que un hombre también necesita amigos con quiénes hablar.

(*Consultar Capítulo 9,* «*La comunicación en el matrimonio – Elige hablar vida*».)

P: Él no me platica los problemas de su familia. Sus hermanos no le dejan mensajes importantes conmigo aun cuando él no esté.

R. Es desafortunado que no te sientas incluida. Sin embargo, debes tener presente que finalmente es él con quien tú estás casada, así que si él no te está permitiendo participar en los asuntos de su familia externa, tú concéntrate en lo que a tu casa concierne.

No te quejes demasiado por esto. Procura ser feliz en tu propio hogar. El problema se suscita cuando él elige a su familia por encima de ti, o no te protege contra ofensas provenientes de su familia. Si él no le permite a nadie tratarte mal o faltarte al respeto, y solamente no te dice cosas sobre su familia, confórmate. A algunas personas les toma más tiempo explayarse. No es probable que esto sea fatal para tu matrimonio.

(*Consultar Capítulo 22,* «*Los Suegros*».)

P. Es frecuente que ella no esté de acuerdo conmigo y me malinterprete mientras que otros no lo hacen.

R. Las demás personas que te entienden no viven contigo. Posiblemente no vean todos tus defectos. Lo que comunicas se compone de lo verbal y lo no-verbal. Posiblemente estés negando tu actitud verbal con tu actitud no-verbal, y de aquí proviene la dificultad que tu esposa tiene. Toma tu tiempo, explica las cosas, y procura que tu sinceridad respecto a algunos asuntos nunca esté en duda.

(*Consultar Capítulo 9,* «*La comunicación en el matrimonio*».)

P. Peleamos cuando hablamos tan solo una hora.

R. Es obvio que ustedes dos no son amigos. La comunicación en el matrimonio no consiste en quién puede ganar una discusión para probar que es más listo. Lo que es más, el matrimonio no es una competencia entre marido y mujer. Es una relación basada en amor, con el propósito de ayudarse mutuamente a cumplir los sueños que Dios les ha dado.

Solo cuando el matrimonio es visto como una competencia, cualquier conversación dentro de este será reducida a una batalla de palabras. Tómense tiempo y hablen entre ustedes únicamente para disfrutar de su mutua compañía, y no para evaluar si el otro está hablando con sensatez o no. Un espíritu de crítica es señal de que no hay amor. El amor todo lo cree. Tómense su tiempo para desarrollar una verdadera amistad en su matrimonio.

(*Consultar Capítulo 25,* «*Acepta la paz y toma la decisión de no discutir*».)

P. Él habla muy poco, si es que nada. Tengo el deseo de divorciarme de él.

R. Aprende a aceptar que generalmente los hombres son así. Trata de resolver el problema encausando la plática. Confórmate con que él escuche tu plática. Él nunca podrá hablar tanto como tú. No permitas que esto te impulse al divorcio. Encuentra las maneras y los medios de procurar ser feliz en el matrimonio. Conforme él vea que eres feliz sin él, probablemente se explayará más en tu mundo.

El divorcio tiene solo un fundamento en las Escrituras, el cual es el adulterio. No hay ninguna otra razón como la falta de comunicación. Esfuérzate mucho en la comunicación, esto funcionará. No hagas la oración a un lado, y no causes molestias. No uses el divorcio como amenaza para resolver cualquier asunto: «Ni deis lugar al diablo» .

(*Consultar Capítulo 25,* «*La clave de la aceptación - Acepta* «*la masculinidad*» *o* «*la feminidad*» *de tu cónyuge*»*); Capítulo 24,* «*Lo que todo cristiano debe saber del divorcio*».)

P. Él piensa que yo me quejo demasiado y que me porto de forma descortés cuando las personas vienen a la casa.

R. Si esto es cierto, entonces debes cambiar tu actitud. Mantén un espíritu dulce. Esta es la única manera en que puedes hacerte atractiva para tu marido, y no haciendo berrinches y siendo descortés. Camina en amor. El amor no hace nada indebido.

(*Consultar Capítulo 8, «El amor en el matrimonio - Agape»*.)

P. Ella siempre está haciendo conjeturas sobre mí.

R. Esto es señal de falta de confianza en el matrimonio. Haz hasta lo imposible para ser transparente y comunicarte con claridad y sin ambigüedades sobre algunas cuestiones; también asegúrate de que te hayan entendido. Si hay sospechas todo el tiempo es señal de que no hay amor en la relación, ya que el amor todo lo cree.

(*Consultar Capítulo 6, «El matrimonio al estilo de Dios - Franqueza», Capítulo 8, «El amor en el matrimonio - Agape»*.)

P. Ella quiere que yo hable solo con las personas que a ella le agradan.

R. Esto suena como un caso de control y manipulación. No es posible que un marido solo hable con las personas que le agradan a su esposa. Por otra parte, el principio fundamental para tener un matrimonio piadoso, y también para fomentar la fidelidad en el matrimonio, es dejar a todos los amigos, especialmente aquellos del sexo opuesto, y unirse al cónyuge. Lo que es más, es imperativo que las parejas tengan amigos mutuos.

Hablar solo con las personas que el otro aprueba, ciertamente no es un mandato judicial sobre nadie. En donde existe esta situación, evidentemente hay falta de confianza. Examinen lo que ha engendrado esta postura enfermiza, y atiéndala.

(*Consultar Capítulo 6, «El matrimonio al estilo de Dios - Franqueza»*.)

P. A él/ella no le gusta hablar de los problemas que tenemos, sino prefiere guardar silencio sobre estos asuntos.

R. Si pueden quedarse callados respecto a los problemas y dejarlos pasar, entonces está bien. No obstante, es ampliamente aceptado que las personas tienen mejor capacidad para enfrentar problemas una vez que pueden hablar de ellos.

Cuando ustedes se quedan callados posiblemente estén alimentando su mente con algún malentendido, mientras que si hablaran de esto, algo de luz sobre el problema podría hacer que se solucionara con más facilidad. Hagan hasta lo imposible para hablar a fin de que pueda haber cierto descanso.

(*Consultar Capítulo 9, La comunicación en el matrimonio - Hablen»*.)

P. Ella tiende a hablarme con desprecio si yo no estoy de acuerdo con algo.

R. En la Palabra de Dios, los principios que gobiernan el pacto del matrimonio no pueden desobedecerse impunemente, ni pasarse por alto. Marido y mujer tienen que cumplir ciertas normas de conducta establecidas en la Biblia. Como esposas, deben estar «sujetas a vuestros maridos…».

> **Asimismo vosotras, mujeres, estad sujetas a vuestros maridos; para que también los que no creen a la palabra, sean ganados sin palabra por la conducta de sus esposas…**

1 Peter 3:1

Las casadas estén sujetas a sus propios maridos, como al Señor…

Efesios 5:22

(*Consultar Capítulo 12,* «*Obligaciones de la esposa*».)

Finanzas

P. Él es egoísta. No me da dinero suficiente.

R. Las finanzas o el uso de dinero es una de las áreas del matrimonio con la capacidad de ser controversial. En ciertas culturas, es responsabilidad del marido proveer todo el dinero necesario. Cuando este es el caso, él parece ejercer poder absoluto para determinar en qué se usará el dinero.

En nuestra realidad económica actual, ambos, marido y mujer contribuyen al sostén del hogar. Esto, por consiguiente, implica que mientras que él es la cabeza de la familia, no se reserva el derecho de decidir, de manera unilateral, en qué se usara el dinero de la casa. A los maridos se les anima a dar a sus esposas el dinero suficiente para el gasto de la casa, así como algo para gastar en ellas. Por favor no sean "codo-duros" o tacaños.

(*Consultar Capítulo 15* «*Principios financieros en el matrimonio*».)

P. Él cuenta sus monedas y habla demasiado de dinero

R. Cuando sucede que él es el único que mantiene a la familia, a veces puede quejarse por el dinero y la forma en que se utiliza. Sin embargo, no es algo malo en sí que un hombre cuente sus centavos. Es señal de frugalidad. Sin embargo, si la situación es que él es avaro, entonces algo está mal.

(*Consultar Capítulo 15,* «*Principios financieros en el matrimonio*»*); También consultar el libro* «*Porque al que tiene, se le dará: y al que no tiene, aun lo que tiene se le quitará.*» *del Dr. D. C. Heward-Mills.*)

P. No podemos decidir cuánto gastar en nuestra ropa.

R. Esto debe ser por medio del consenso y del debate, y debe hacerse más bien de manera científica y lógica al recurrir a un presupuesto. El punto que se está señalando es que para que haya paz y alegría en el hogar, el uso del dinero debe planearse de manera conjunta, teniendo presente que, como administradores del dinero de Dios, algún día nosotros le rendiremos cuentas a Él.

(*Consultar Capítulo 15,* «*Principios financieros en el matrimonio*».)

P. ¿Es recomendable tener una cuenta bancaria compartida?

R. No hay ninguna regla que diga que una vez casados, la pareja deba mantener una cuenta compartida. Lo importante es que deben manejar sus finanzas basados en el principio de que lo que cada uno de ellos tiene es para los dos. Además, debe haber transparencia.

Esto significa que mientras que físicamente puedan estar manejando su dinero en cuentas bancarias diferentes, debido a la transparencia, en esencia estarán manejando una cuenta compartida.

(*Consultar Capítulo 15,* «*Principios financieros en el matrimonio*».)

P. Él es tan cuidadoso con el dinero que hace que la vida a veces sea incómoda.

R. Ser cuidadoso con el dinero debería ser algo bueno. Cuando somos capaces de tapar todas las fugas de nuestras finanzas, podemos tener más, por lo tanto esto es señal de buena administración.

Sin embargo, si esto hace que la vida para la esposa sea desagradable, entonces debería echarse otro vistazo a la manera en que se hace. El manejo de las finanzas en casa debe ser un esfuerzo conjunto mediante la discusión y el diálogo. Nadie debería sentir que lo dejan afuera. Fomenten la transparencia.

(*Consultar Capítulo 15,* «*Principios financieros en el matrimonio*».)

La actitud

P. Él no es servicial y tiene una actitud de «No me importa».

R. Una de las obligaciones de todo marido es amar a su mujer, así como Cristo amó a la iglesia, y se dio a sí mismo por ella (Efesios 5:25.) Si un marido verdaderamente ama a su mujer, una de las cosas que él hará será protegerla de la tensión que produce el quehacer de la casa. Lo que esto significa es que ayudará y apoyará a su esposa con el fin de que ella no se agobie por el peso de las responsabilidades que tiene que cargar. (*Consultar Capítulo 11, (Obligaciones del marido*».)

La mujer también debe tener presente que como esposa cristiana sus funciones son muchas, así que amablemente tiene que pedir ayuda a su marido, permitiéndole sentir que aprecia las pequeñas cosas que hace en la casa. Lo que es más, aun cuando no esté de acuerdo con esto, debe hacer que el marido crea que está agradecida por su ayuda con las faenas domésticas.

Esta estrategia infla el ego del hombre, y hace que él quiera hacer más. Resístete al afán de decir a gritos las instrucciones de quién debería hacer qué y quién no debería hacer qué.

(*Consultar Capítulo 8,* «*El amor en el matrimonio - Agape*».)

P. Ella no se sujeta.

R. La obligación de las mujeres es estar sujetas a sus propios maridos en todo (Efesios 5:22). Ser sumisas significa respetar, rendirse, acceder a sus solicitudes y estar de acuerdo. Generalmente no es algo muy fácil de hacer, pero puesto que es un requisito de las Escrituras, las mujeres deben esforzarse para obedecerlo.

Los maridos deben, sin embargo, tener presente que sujetarse a ellos se vuelve más fácil para las mujeres cuando los maridos las aman como Cristo ama a la iglesia.

Las mujeres deberían saber que la sujeción no es una debilidad, sino señal de fortaleza. Asimismo, generalmente es más fácil habitar con una esposa que se sujeta que con una contenciosa.

(*Consultar Capítulo 12,* «*Obligaciones de la esposa – Sujétate a tu marido*».)

P. Ella es irascible.

R. Como líderes del hogar, si un marido está tratando con una esposa irascible, debe tratarla como a vaso más frágil y como a uno que necesita que le ayuden. Como cabeza, ámala y reubícala y enséñale de acuerdo con la Palabra de Dios y mediante tu ejemplo.

P. Él no muestra aprecio.

R. Una vez más, la obligación de todo marido es hacer que su esposa se sienta feliz en casa. Uno puede llevar a cabo esta tarea pesada, entre otras cosas, procurando que se sienta aceptada; absteniéndose de ser áspero, quedándose en casa con la frecuencia que le sea posible, y haciéndole compañía.

A falta de lo arriba mencionado, no es probable que ningún marido tenga que tratar con una esposa contenciosa. Un marido no debe comportarse como si la sola preocupación de su esposa fuera hacer que él esté cómodo. Por consiguiente, cualquier cosa que ella haga para hacer su vida más cómoda debería ser visto como algo digno de encomio y agradecimiento. Entre más diga «gracias», más probabilidades tiene de recibir atenciones.

(*Consultar Capítulo 11,* «*Obligaciones del marido*».)

P. A menudo no se queda en casa. Llega tarde a casa.

R. ¿Hay alguna razón para creer que va a lugares en donde sospeches que pueda estar teniendo una aventura amorosa?, ¿O solo te incomodan sus actividades nocturnas? La confianza es muy importante si tu matrimonio va a durar o va a ser armonioso y gratificante. Las sospechas son muy malsanas. El amor «todo lo cree, todo lo espera…», y «el perfecto amor echa fuera el temor».

Debe haber franqueza sobre los movimientos de él. Para despejar todas las dudas, maneja el asunto de manera que no sea obvio que lo estás capacitando y que estás llena de sospechas.

(*Consultar Capítulo 6,* «*El matrimonio al estilo de Dios - Franqueza*»*; Capítulo 8,* «*El amor en el matrimonio - Agape*».)

P. Ella carece de iniciativa y propósito.

R. Estas son señales de una esposa con un temperamento particular —más probablemente flemático. El deber de su esposo es complementar los esfuerzos de su esposa. Te percatarás que también donde tú tengas ciertas debilidades, ella también tendrá fortalezas. El matrimonio consiste en completarse uno al otro.

(*Consultar Capítulo 8,* «*El amor en el matrimonio - Agape*»*. Capítulo 25,* «*La clave de la aceptación – Acepta "la masculinidad" o "la feminidad" de tu cónyuge*».)

P. Ella es olvidadiza.

R. El deber del marido es ser tolerante con el vaso más débil y protegerlo. Recuérdale las cosas que tiende a olvidar, y ayúdala a planear su vida. Después de todo, por esta razón se casó contigo.

(*Consultar Capítulo 8,* «*El amor en el matrimonio - Agape*»*; Capítulo 25,* «*La clave de la aceptación – Acepta el temperamento de tu cónyuge*».)

P. Ella se queja demasiado de las faenas de la casa.

R. Si se está quejando del trabajo, también es probable que no esté recibiendo mucha ayuda.

Trata de ayudar y de unirte a ella en las faenas de la casa. Conforme hagan cosas juntos, te percatarás de que se volverá un poquito más agradable lo que ella no disfrutaba hacer.

(*Consultar Capítulo 11,* «*Obligaciones del marido — Protégela y cuídala*»*, inciso a.*)

P. Ella es dominante.

P. Su temperamento tiende a ser colérico. Por tu parte, comprende las fortalezas y debilidades de una mujer colérica y qué hacer si estás casado con una.

(*Consultar Capítulo 18,* «*Fortalezas y debilidades de una esposa colérica*»*; Capítulo 43,* «*Qué hacer si estás casado(a) con un(a) colérico(a)*»*; Capítulo 25,* «*La clave de la aceptación – Acepta el temperamento de tu cónyuge*».)

P. Ella insiste en hacer cosas que le he pedido que no haga.

R. (*Consultar Capítulo 12,* «*Obligaciones de la esposa – Sujétate a tu marido*».)

P. Él no se toma tiempo para averiguar qué está mal conmigo cuando estoy afligida.

R. Este es un problema que señala uno de los más grandes deseos de toda esposa, esto es, la atención de su marido. Como quedó señalado anteriormente, el deber de todo marido es procurar que su esposa sea feliz en casa. Una de las maneras de lograrlo es procurando que se sienta aceptada. No hay manera de que un marido pueda procurar que su esposa se sienta aceptada, si no pasa tiempo con ella, o la toma en cuenta para los planes que él esté haciendo.

(*Consultar Capítulo 11,* «*Obligaciones del marido — Protégela y cuídala*»*, inciso a.*)

P. Él me pone al final de su lista de prioridades.

R. Lo que es más, con el fin de desarrollar un buen hogar cristiano, cada una de las personas debe pensar en términos de dos y no de uno (Filipenses 2:3). El marido debe planear su vida de tal manera que pase tiempo de calidad con su mujer. El asunto no tiene que ver con la cantidad sino con la calidad. Uno puede lograr esto solo mediante una apropiada planeación conjunta, y absteniéndose de ser egoístas.

(*Consultar Capítulo 8,* «*El amor en el matrimonio — Agape*»*; Consultar Capítulo 11* «*Obligaciones del marido*».)

P. Siempre me está dando instrucciones. Dice que él es el comandante.

R. En el hogar de un matrimonio no hay comandantes; ni es un campo de batalla ni una plaza de armas. En el matrimonio hay compañeros. Hay una cabeza y una ayuda; esto no demanda una relación comandante-subordinado.

Los maridos deben honrar y respetar a sus mujeres y tratarlas como al vaso más débil. Una vez que esto se esté haciendo, la esposa no necesitará que le den órdenes. Va a dar servicio con amor y contentamiento. Marido, si tienes que darle órdenes a tu esposa para sentir que eres la cabeza, entonces estás fallando como cabeza de modo deplorable. Eso lo puedes lograr a través de un liderazgo amoroso y dando el ejemplo.

En cuanto a ti mujer, tu marido probablemente sea de temperamento colérico y por consiguiente tú debes entender las fortalezas y debilidades de un marido colérico, y qué hacer si

estás casada con uno.

(*Consultar Capítulo 18,* «*Fortalezas y debilidades de un marido colérico*»*; Capítulo* 43, «Qué *hacer si estás casado con un colérico*»*; Capítulo 25, Capítulo 25,* «*La clave de la aceptación – Acepta el temperamento de tu cónyuge*».)

P. Ella no olvida los problemas fácilmente.

R. Si esto significa que ella no perdona fácilmente, entonces va a ser difícil resolver problemas y vivir en armonía en un hogar así. En cuanto a olvidar, uno debe olvidar deliberadamente. Esto toma un tiempo, pero olvidar es un mandato divino. Dios lo exige.

En un matrimonio siempre habrá ofensas, mas el perdón también debe estar presente para tratar con las ofensas que surjan. La falta de perdón es un asunto espiritual y Dios no perdona a aquellos que no perdonan. Marido, ayuda a tu mujer con la Palabra de Dios con el fin de que ella esté consciente de esto. Lo que es más, enséñala con tu ejemplo a perdonar y a dejar las cosas pasar.

(*Consultar Capítulo 21,* «*Solución de problemas en el matrimonio*»*; Capítulo 9,* «*La comunicación en el matrimonio*».)

P. Ella se pone a la defensiva cuando la confronto por cosas que no me agradan.

R. El instinto de conservación es uno de los más poderosos en todo ser humano. Cuando tu esposa percibe hostilidad y el hecho de estar bajo ataque, ella contraataca para resguardarse. Esta no es la mejor manera de abordar los problemas en el matrimonio.

Debes aprender a hablar la verdad en amor (Efesios 4:15)*. En otras palabras, cuándo y cómo digas lo que tengas que decir es importante. Déjate guiar por esto, y podrás conseguir que tu mujer acepte sus defectos con más facilidad.

(*Consulta Capítulo 9,* «*La comunicación en el matrimonio*».)

P. A ella se le dificulta disculparse.

R. Muchas veces los conflictos maritales quedan sin resolver porque nadie quiere disculparse. Sin embargo, la respuesta blanda calma la ira, y el que confiesa sus pecados y renuncia a ellos obtendrá misericordia.

(*Consultar Capítulo 21,* «*Solución de problemas en el matrimonio*».)

P. No me gusta como me habla él a veces, especialmente cuando nuestra empleada doméstica u otras personas están cerca.

R. Reitero, debemos aprender a hablar la verdad en amor. Lo que es más, Gálatas 6:1 nos enseña cómo corregir a otras personas que hayan cometido errores. Cuando corrijas a tu cónyuge, no es apropiado que lo hagas en la presencia de otras personas; espera y hazlo en un momento y lugar más apropiado. Esto demuestra que lo estás haciendo en amor, y no con ira o con arrogancia moral.

(*Consultar Capítulo 21,* «*Solución de problemas en el matrimonio*».)

Área Espiritual

P. Ella no es suficientemente espiritual.

R. De acuerdo con Efesios 5:29, el deber del marido es sustentar y cuidar a su mujer con la Palabra de Dios. Además, él es el líder del hogar. Si la mujer no es muy espiritual, la cabeza tiene la responsabilidad de disciplinarla en amor, como a cualquier nuevo

converso, hasta que ella se vuelva lo suficientemente espiritual. Por otra parte, recuerda que es Dios quien hace el cambio, y no el marido.

(*Consulta Capítulo 8,* «*El amor en el matrimonio — Agape*»*; Consulta Capítulo 25,* «*La clave de la aceptación*».)

P. Él no ora como solía hacerlo antes de casarnos. Quisiera que fuera más fervoroso, es decir, que orara más.

R. Este es el clamor de una mujer respecto a la actitud poco espiritual de su marido. En Génesis 2.18 Dios dijo que estaba haciendo una ayuda idónea para el hombre. Esto significa que la esposa es una ayuda para su marido, lo cual quiere decir que ella tiene que ayudar en todos los aspectos, incluyendo el espiritual.

Lo ideal en el matrimonio es que el marido, como cabeza, tome el liderazgo en los asuntos espirituales. Sin embargo, en los casos arriba mencionados, podría parecer que más bien la esposa es la que va a la delantera espiritualmente.

Si tú como esposa, tratas de darle una conferencia sobre lo importante que es orar o no descarriarse, posiblemente no logres mucho. Lo que seguramente funciona son tus oraciones por él. Encuentra un buen momento, y ponte a orar cuando él esté por ahí. Intenta invitarlo sin forzar demasiado. Estoy convencido de que, gradualmente, con oración y sabiduría, podrás conseguir que él haga lo que debería hacer.

> **Asimismo vosotras, mujeres, estad sujetas a vuestros maridos, de modo que si algunos de ellos son desobedientes a la palabra, puedan ser ganados sin palabra alguna por la conducta de sus mujeres;**
>
> **1 Pedro 3:1 LBLA**

(*Consultar Capítulo 8,* «*El amor en el matrimonio — Agape*»*; Consulta el Capítulo 25,* «*La clave de la aceptación*»)

P. A él le gusta andar con amigos incrédulos y no le ve nada malo a pasar el tiempo con ellos.

R. Esto puede ser señal de que tu marido se está descarriando, pero tú debes vivir con amor a él. «El amor nunca deja de ser.» El deber de la esposa de un marido que se está descarriando es primero orar por él. En segundo lugar, encontrar maneras sutiles de hacer que se quede en casa, o que desee estar en casa más que con sus amigos. Como último recurso, crea un ambiente propicio y habla con él.

El énfasis de lo que hables con él debe ser la salvación de su alma, y no abundes sobre la seguridad de tu matrimonio. Una vez que él haya sido restaurado, lo más probable es que esto también influya positivamente sobre su actitud hacia el matrimonio y hacia quedarse en casa.

(*Consultar el Capítulo 8,* «*El amor en el matrimonio — Agape*».)

P. Ella parece no tomar en serio servir en la iglesia.

R. La verdad es que no puedes obligar a tu esposa a que le guste servir en la iglesia. Una de las cosas que posiblemente expliquen esta actitud puede ser que ella no reciba mucha ayuda tuya en el manejo del quehacer de la casa.

Lo que es más, quizás ella no vea la diferencia en tu vida aun cuando estés demasiado involucrado en el trabajo de la iglesia. Sin embargo, si este no es el caso, entonces hay una causa genuina para inquietarse.

Como cabeza, debe haber una manera de lograr que tu familia siga tu ejemplo de servir a Dios. Platica con tu esposa, y entérate de cuáles son sus verdaderas dificultades y, con paciencia y amor, ayúdala a superarlas. Sin embargo, debes tener presente que no todo el mundo tendrá fervor para servir en la iglesia. Esto depende del grado de convicción, crecimiento y compromiso de la persona. Que tu intención sea conseguir que tu esposa se vuelva una cristiana más madura, mientras que le das un buen ejemplo como marido cristiano.

(*Consulta Capítulo 8,* «*El amor en el matrimonio — Agape*»*; Consulta el Capítulo 25,* «*La clave de la aceptación*».)

P. Quisiera orar con mi familia de manera regular. Él no ora conmigo.

R. Lo ideal es que marido y mujer oren juntos con toda la familia. La realidad es que esto posiblemente no esté sucediendo así. Lo primero que sugeriría es que la mujer esté agradecida por tener un marido que por lo menos ora.

Es importante que los dos oren juntos en algunas ocasiones. Esto ayuda a crear lazos afectivos entre los dos; además la Biblia afirma que la oración tiene mayor efecto si dos están de acuerdo en tocar cualquier tema en la oración. Por consiguiente, a la pareja le conviene encontrar tiempo para orar juntos en algunas ocasiones.

Como cabeza del hogar, la responsabilidad del marido es ser el sacerdote de la familia. Por consiguiente, como sacerdote, su deber es juntar a la familia ocasionalmente para una reunión de oración. Sé como Abraham e instruye a tus hijos y a tu familia. Podrían tener tiempos de oración por separado y juntarse para ciertos asuntos.

> **Yo lo he elegido para que instruya a sus hijos y a su familia, a fin de que se mantengan en el *camino del Señor y pongan en práctica lo que es justo y recto. Así el Señor cumplirá lo que le ha prometido.»**
>
> **Génesis 18:19 NVI**

Esto ayuda a que la pareja permanezca junta y a evitar ciertas tendencias negativas que puedan estar echando raíces entre los hijos.

(*Consultar el Capítulo 7,* «*El hogar cristiano*».)

P. No podemos aplicar los principios divinos o incluirlos de manera práctica en las situaciones que nos confrontan.

R. Es desafortunado que precisamente lo que puede ayudarles a resolver los problemas de su matrimonio es lo se les dificulta hacer. Lo pueden hacer solo cuando decidan conscientemente que Dios sabe las cosas mejor que ustedes, y que si Él ha dicho algo en Su Palabra respecto a la situación, esto definitivamente será una mejor solución que la de ustedes.

En otras palabras, se necesita de un compromiso para tomar la decisión de aplicar principios bíblicos para resolver problemas en el matrimonio. Incluso si una de las partes no está dispuesta, la otra puede apegarse a la postura bíblica y a lo que dice la Biblia. A través de tu obediencia a la Palabra, puedes ganar al otro para que esté de tu parte.

(*Consultar el Capítulo 7,* «*El hogar cristiano*».)

Asuntos de la familia

P. Ella escucha más a su mamá que a mí.

R. La confianza y la seguridad se ganan, por lo tanto nadie puede hacer que estas existan tan solo por desearlas. El marido debe trabajar arduamente para ganarse la confianza de su mujer. En otras palabras, si una mujer escucha a alguien más que a su marido podría ser indicio de ausencia de confianza.

Por otro lado, una mujer debería saber que el mandato de Génesis 2:24 de «dejar y unirse» es vital para el éxito de cualquier matrimonio. Ella debe dejar la influencia, dirección y control de sus padres (madre) con el fin de unirse a su marido. También debe aprender que el matrimonio les incumbe a ellos dos más que a cualquier otra persona, de aquí que el consejo del marido debe ser considerado más relevante para el matrimonio que el consejo de ninguna otra persona. Por otra parte, el marido debería tratar de mejorar la amistad y la comunicación en el matrimonio.

(*Consultar Capítulo 6,* «*El matrimonio al estilo de Dios – Dejar y unirse*».)

P. Ella es incapaz de darse tiempo en lo que concierne al cuidado del hogar.

R. Es natural que en los matrimonios de esta parte del mundo las mujeres estén «abrumadas». Sus funciones incluyen: ser trabajadora, cocinera, compañera sexual, madre, cristiana y anfitriona. La combinación de todas estas a veces puede probar que esto es bastante abrumador para un buen número de mujeres casadas.

Lo que parece estar sucediendo en este caso es que por resolver sus retos, la esposa está descuidando algunas de sus funciones en el hogar. Esto generalmente crea otros problemas.

La forma de abordar este problema es que el marido la proteja de la tensión del quehacer de la casa. También ella debe aprender a pedir ayuda. Lo que es más, debe tener presente que todas sus funciones son igualmente importantes. Finalmente, debe saber que puede hacer todas las cosas mediante Cristo que la fortalece.

Marido, habla de la situación con tu mujer, y juntos, diseñen una estrategia que la ayude a organizar su vida mejor.

(*Consultar Capítulo 12,* «*Obligaciones de la esposa*»*; Capítulo 13,* «*La mujer completa*».)

P. Ella descuida a los niños.

R. La respuesta para esto no será en nada diferente al planteamiento inmediatamente anterior. La mujer posiblemente necesite algo de ayuda para organizar las cosas. Si por otro lado, su incompetencia es el hecho de que genuinamente no sabe cómo tratar a los niños, entonces deben buscar consejería para resolver el asunto con el fin de evitar cualquier problema futuro.

(*Consultar Capítulo 12,* «*Obligaciones de la esposa*»*; Capítulo 13,* «*La mujer completa*».)

P. Él ama a sus amigos y familia más que a mí.

R. Llegar a esta conclusión es bastante grave. Sin embargo, es posible que él haya dado algunas señales que le dan a su esposa la impresión de que le importa más su familia (extensiva) y amigos más que ella. El marido necesita recordar el mandamiento en Génesis 2:24 que lo obliga a dejar todo lo demás, y unirse a su mujer para crear una unidad.

La solución para este asunto es que el marido obedezca las Escrituras. La mujer también debe crear una atmósfera que haga que para el marido sea casi irresistible querer estar más con ella que con sus amigos y familia. Una de las actitudes que han rendido mejores resultados, sugeridas a la mujer, es que ella mantenga un espíritu manso, tranquilo y dulce. Este tipo de actitud solo atrae. Lo que es más, haz que tu marido sepa que eres una mujer virtuosa que tiene sabiduría.

(*Consultar Capítulo 6,* «*Dejar y Unirse*»*; Capítulo 12,* «*Deberes de la esposa – Sé una mujer virtuosa*».)

P. Él no reprende a los miembros de su familia que me ofenden.

R. La obligación de todo marido es proteger y cuidar a su mujer. Una de las áreas contra las que debe protegerla es la mala actitud de sus familiares y amigos.

Un marido debe saber que no todos sus familiares apreciarán a la esposa que eligió. Por consiguiente, su obligación es asegurarse de protegerla de aquellos a quienes ella no les simpatiza particularmente. Esta protección puede efectuarse demostrando una fuerte desaprobación hacia la forma inapropiada en la que cualquiera trate a su mujer. Esto manda un mensaje que dice que él no permitirá que traten mal a su esposa. Cualquier marido que permita que su esposa sea hostigada por sus familiares y amigos, no está logrando cumplir con su deber de proteger a su esposa, quien es un «vaso más frágil».

(*Consultar Capítulo 11,* «*Deberes del marido – Protégela y Cuídala*»*, inciso a); Capítulo 22,* «*Los Suegros*».)

P. El hijo de mi esposo no me respeta.

R. Cuando se trata con un hijastro, la responsabilidad del marido/padre es poner orden en su hijo, a fin de dar fuerza a la mano de su esposa para instaurar disciplina en los hijos.

(*Consultar Capítulo 23,* «*El Hogar Adoptivo*».)

P. Ella no se lleva bien con mis familiares. Siente que son malos.

R. La responsabilidad de cada una de las partes es asegurar que él/ella cultiven una buena relación con su familia política. Esta relación, en ocasiones, tiende a ser muy problemática; ya sea porque el cónyuge en cuestión es difícil y arrogante, o porque a la familia no le gusta el cónyuge que su hijo o hija eligió. En la medida de lo que te sea posible, trata de vivir en paz con todos los hombres, especialmente con tus suegros. A largo plazo, esto ayudará a que el matrimonio florezca.

(*Consultar el Capítulo 22,* «*Los Suegros*».)

Fin

BIBLIOGRAFÍA

Adams, Jay E. Marriage, *Divorce and Remarriage in the Bible.* Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1980.

------. *The Christain Counselor's Manual*. Grand Rapids, Michigan: Zondevan Publishing House, 1973.

Adei, Georgina. *The Joy of Human Love*. Accra, Ghana: African Christian Press, 1999.

Adei, Stephen & Georgina. *Passionate Monogamy*. Accra, Ghana: African Christian Press, 2000.

Adei, Stephen. *The Secret of a Happy Marriage: Communication*. Achimota, Accra: Africa Christian Press, 2002.

Adjabeng, Joshua. *Before You Marry*. Accra, Ghana: Olive, 1999.

------. *Love and Sex in Marriage*. Accra, Ghana: Olive, 2001.

------. *Enjoying a Fruitful Marriage*. Accra, Ghana: Olive, 1995.

Alexander, Dan & Longman Tremper. *Intimate Allies*. Wheaton, Ill: Tyndale House Pub., 1995.

Ames, Dave and Joyce. *Stress Free Marriage*. Eastbounne, E. Sussex: Crossway Books, 1990.

------. *Second Honeymoon*. Eastbourne: Kinsway Publishing, 1991.

Anderson, C. Thomas and Maureen. *Making Marriage a Love Story*. Phoenix, Arizona: Winword Publishing, 2003.

Anderson, Neil T. and Charles Nylander. *The Christ-Centered Marriage*. Ontario: Glint, 1996.

Andrews, Gini. *Your Half of the Apple: God and the Single Girl*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1974.

Arp, David and Claudia. *10 Great Dates To Energize Your Marriage*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 1997.

Arterburn, Steve et al. *Every Young Man's Battle: Strategies for Victory in the Real World of Sexual Temptation*. Colorado Springs, Colorado: Waterbrook Press, 2004.

Arthur, Kay. *Marriage Without Regrets*. Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 2000.

Ash, Christopher. *Marriage Sex in the Service of God*. Leicester, England: InterVarsity Press, 2003.

Augsburger, David. *Caring Enough to Confront*. Glendale, California: G/L Publications, 1978.

Barnes, Robert G. Jr. *Single Parenting*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1991.

Badoe, E. A and S.K. Owusu ed. *Health and Disease: A Layman's Guide To Good Health*. Accra, Ghana: University of Ghana Medical School, 2004.

Blood Jr., Robert O. *Marriage*. New York: The Free Press, 1969.

Boehi, David et al. *Preparing for Marriage*. Denise Rainey ed. Ventura, California: Gospel Light Publishing House, 1997.

Britten, Bruce & Carol. *Answers for Your Marriage*. South Africa, Worldwide Books, 2000.

Burkett, Larry. *What Husbands Wish Their Wives Knew about Money*. Wheaton, Illinois: Victor Books, 1977.

Bustanoby, Andre. *But I Didn't Want a Divorce: Putting Your Life Back Together*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1978.

Bye, Beryl. *Teaching Our Children the Christian Faith*. Chicago: Moody Press, 1966.

Callander, Garry, Govan and Hodge. *Obstetrics Illustrated*. 3rd ed. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1980.

Campbell, Stuart and Christoph Lees. *Obstetrics by Ten Teachers*. 17th ed. London: Arnold, 2000.

Caplan, Ronald M. ed. *Principles of Obstetrics*. Baltimore, London: William & Wilkins, 1982.

Carter, Les. *The Push-Pull Marriage: Learning and Living the Art of Give and Take*. Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1985.

Cerling, Charles. *The Divorced Christian.* Grand Rapids, Michigan: Baker House, 1984.

Chamberlain, Geoffery ed. *Turnbull's Obstetrics*. 2nd ed. Edinburgh, Scoltland: Churchill Livingstone, 1995.

Chamberlain, Geoffrey and John Dewhurst. *Obstertrics and Gynaecology*. 2nd ed. London: Pitman Pub., 1984.

Chapman, Gary and Ross Campbell. *The Five Love Languages of Children*. Chicago: Northfield Publishing, 1997.

Chapman, Gary. *Five Signs of a Loving Family*. Chicago: Northfield Publishing, 1997.

------. *Toward a Growing Marriage*. Chicago: Moody Press, 1996.

Christensen, Larry. *The Christian Family*. Minneapolis: Bethany, 1970.

Clayton, Stanley G. et al. eds. *Obstetrics by Ten Teachers*. 14th ed. Bedford Square, London: Edward Arnold Pub., 1986.

Clinebell, Howard J. & Charlotte H. *The Intimate Marriage*. New York: Harper & Row Publishers, Inc., 1970.

Clulow, Christopher ed. *Women, Men and Marriage*. London: Sheldon Press, 1995.

Coleman, William L. Engaged: *When Love Takes Off*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1980.

Collins, R. Gary. *Family Shock, Keeping Families Strong in the Midst of Earthshaking Change*. Tyndale House Publishers, Inc., Wheaton, Illinois, 1995.

Crabb, Jr., Lawrence J. *The Marriage Builder*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1982.

Cutrer, William and Sandra Glahn. *Sexual Intimacy in Marriage*. Grand Rapids, Michigan: Kregel Publications,

Dawn, J. Marva. *Sexual Character: Beyond Technique to Intimacy*. Grand Rapids, Michigan: William B. Eerdman Publishing Company, 2001.

Debra Evans. *Blessing Your Husband in "Mason's Mystery in Marriage"*. Tyndale House Publishers Inc, Wheaton Illinois 2003.

Dillow, Linda. *Creative Counterpart*. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publisher, 1986.

Dilts, P. V. et al. *Core Studies in Obstertrics and Gynaecology*. 3rd ed. Baltimore, London: Williams & Wilkins, 1981.

Dobson, James. *Straight Talk to Men and Their Wives*. Waco, Texas: Word Books, 1988.

------. *What Wives Wish Their Husbands Knew about Women*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1982.

Downer, Phil and Susy and Ken Walker. *Optimize Your Marriage: Making an Eternal Impact on Family and Friends*. Camp Hill, Pennsylvania: Christian Publications Inc., 2003.

Eisenberg, Arlene et al. *What To Expect When You're Expecting*. New York: Norkman Pub., 1991.

Elliot, Elisabeth. *Quest For Love: True Stories of Passion*. Manila, Philipines: OMF Literature Inc., 1996.

Ellis, Gwen. *Thriving as a Working Woman*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1995.

Enkin, Marc F. W. C. Keirse, Ian Chalmers Murray ed. *Effective Care in Pregnancy and Childbirth*. Oxford, New York: Oxford University Press, 1991.

Evans, Jimmy. *Marriage on the Rock*. Amarillo, Texas: Majestic Media, 2004.

Field, David. *Marriage Personalities*. Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1986.

Finzel, Hans and Donna. *The Ten Top Ways to Love Your Wife*. Colorado Springs, Colorado: Cook Communication Ministries, 2001.

Forehand, Rex & Nicholas Long. *Parenting the Strong-Willed Child*. Chicago, Illinois: Contemporary Books, 1996.

Frederickson, H. L. and Wilking Haug L. *OB/GYN Secrets*. Philadelphia, Pennsylvania: Hanley & Belfus Inc., 1991.

Friesen, Delores. *Let Love Be Your Greatest*. Kehl, Germany: Editions Trobisch, 1981.

Ganong, F. William. *Review of Medical Physiology*. New York: McGraw-Hill, 2003.

Ganong, William. *Review of Medical Physiology*. 15th ed. East Norwalk, Connecticut: Appleton & Lange, 1991.

Gillham, Anabel. *Friends and Lovers*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1982.

Grunlan, Stephen A. *Marriage and the Family: A Christian Perspective*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1999.

Hagin, Kenneth E. *Love: The Way to Victory*. Tulsa, Oklahoma: Faith Library Publications, 2001.

Hall, L. Timothy. *The Labor of Love*. Grand Rapids: Kregel, 1996.

Hardisty, Margaret. *Forever My Love*. Irvine, California: Harvest House Publishers, 1975.

Harvey, A. David R. and Ilya Z. Kovar. *Child Health*. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1991.

Healthy Pregnancy: *The Pain-Free Option*. February/March 2005.

Henfelt, Robert et al. *Love is a Choice*. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Inc., 1992.

Henry, Jim and Marilyn Jeffcoat. *The Two Shall Become One: A Wedding Manual*. Nashville, Tennessee:

Holman Publishers, 2000. Hlauka, Theda. *Saying I Do Was the Easy Part: Secrets to a Dynamic and Fulfilling Marriage*. Nasville, Tennesse: Broadman and Holman Publishers, 2001.

Horner, Bob and Jan. *Resolving Conflict in Your Marriage*. Loveland, Colorado: Group Publishing Inc., 2000.

Horsley, Gloria. *In-Laws: A Guide to Extended Family Therapy*. New York: John Wiley & Sons, Inc., 1996.

Huang, Christopher L. H. and Victor G. Daniels. *Companion to Obstetrics*. Lancaster, England: M. T. P. Press Ltd., 1962.

Ingrid, Gary. *Whole Marriages in a Broken World*. Grand Rapid, Michigan: Discovery House Publishers, 1996.

Jakes, T.D. *Six Pillars from Ephesians: The Spiritual Wedding of the Believer*. Tulsa, Oklahoma, 2000.

Janss, Edward W. *How to Give Your Children Everything They Really Need*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1980.

Janssen, Al. *The Marriage Masterpiece*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 2001.

Kalmbach, Deb and Heather Kopp. *Because I Said Forever: Embracing Hope in a Not-So-Perfect Marriage*. Oregon: Multnomah Publishers Sisters, 2001.

Kennedy-Moore, Eileen & Joanne C. Watson. *Expressing Emotion, Myths, Realities, and Therapeutic Strategies*. New York: The Guildford Press, 1999.

Kisseadoo, V. A. Samuel. *Basic Principles of Successful Parenting*. Accra, Ghana: Asempa, 2004.

Kwame-Aryee, R. A. and Seffah, J. D. *Handbook of Gynaecology: A Practical Guide to the Student and Practitioner*. Accra, Ghana: Bel-Team Publications, 1999.

Kwame-Aryee, R. A. Handbook of Obstetrics: *A Practical Guide to the Management of High Risk Obstetric Patients*. Accra, Ghana: Bel-Team Publications, 1997.

Kwawukume, E. Y. and E. E. Emuveyan eds. *Comprehensive Obstetrics in the Tropics*. Accra, Ghana: Asante &Hittscher Printing Press Limited, 2002.

LaHaye, Beverly. *The Spirit Controlled Woman*. Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1995.

LaHaye, Beverly et al. *The Joy of Marriage God's Way*. Nashville, Tennessee: Integrity Publishers, 2003.

LaHaye, Tim. *How to Be Happy Though Married*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1968.

------. *I Love You but Why Are We So Different? Making the Most of Personality Differences in Your Marriage*. Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 1991.

------. *Opposites Attract*. Eastbourne: Kingsway Publications, 2000.

------. S*pirit-Controlled Temperament*. Wheaton, Illinois: Tyndale House, 1993.

LaHaye, Tim and Beverly. *The Act of Marriage*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1988.

Laney, J. Carl. *The Divorce Myth*. Minneapolis, Minnesota: Bethany House Publisher, 1981.

Laryea, A. Evans. *Joining of Lives: Inspiring Issues and Dynamics of Pre-marital Relationship*. Accra, Ghana: PAL International, 2002.

Levene, Malcolm ed. *Jolly's Diseases on Children*. 6th ed. Osney Mead, Oxford: ELBS and Blackwell Scientific Publications, 1990.

Lewis, C. S. *The Four Loves*. New York: Harcourt Brace and Co., 1960. Lewis,

T. L. T. and G. V. P. Chamberlain ed. *Obstetrics by Ten Teachers*. 15th ed. London: Hodder & Stonghton, 1990.

Lewis, Robert & William Hendricks. *Rocking the Roles*. Colorado Springs: NavePress, 1991.

Littauer, Florence. *Personality Plus for Couples: Understanding Yourself and the One You Love*. Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 2001.

------. *Personality Plus: How To Understand Others By Understanding Yourself*. Grand Rapids, Michigan: Fleming H. Revell, 1992. Littauer,

Marita and Chuck Noon. *Love Extravagantly: Making the Modern Marriage Work*. Minneapolis, Minnesota: Bethany House, 2001.

Llewellyn Jones, Derek. *Everywoman. A Gynaecological Guide for Life*. Lagos, Nigeria: Academy Press, 1994.

------. *Fundamentals of Obstetrics & Gynaecology*. vol. 2, 3rd ed. London: Faber & Faber Ltd., 1982.

Long, Eddie L. I *Don't Want Delilah, I Need You*. Tulsa, Oklahoma: Albury, 1998.

McLuhan, M. G. *Marriage and Divorce: God's Call, God's Compassion*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1991.

Merril, Dean. *The Husband Book*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1977.

Meyer, Joyce. *Help Me I'm Married!* Fenton, Missouri: Warner Books, 2000.

Mol, Arnold. *Let's Both Win*. Basingstoke, Hants, UK: Marshall Morgan & Scott, 1984.

Mossholder, Ray. *Marriage Plus: The Bible and Marriage*. Lake Mary, Florida: Creation House, 1990.

Munce, H. Ruth. *What Happened? A Study in Genesis*. Largo, FL: R. L. Munce Publishing Inc., n.d.

Munroe, Myles. *Understanding the Purpose and Power of Men*. New Kensington, Pennsylvania: Whitaker House, 2001.

Murray, Andrew. *How to Bring Your Children to Christ*. Springdale, Pennsylvania: Whitaker House, 1984.

Myles, Margaret F. *Te*x*tbook for Midwives*. 10th ed. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1985.

Narramore, Clyde M. *Understanding Your Children*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1976.

Nelson, Tommy. *The Book of Romance*. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publications, 1998.

Netter, Frank. *Atlas of Human Anatomy*. East Hanover, New Jersey: Novartis, 1997.

Olson, David H. and John Defrain. *Marriage and the Family: Diversity and Strengths*. Mountain View, Califonia: Mayfield Publishing, 2000.

Oyedepo, David & Faith. *Success in Marriage*. Lagos, Nigeria: Dominion Publishing House, 1999.

Packer, Lana. *Women Making a Difference in Marriage*. Nashville: Lifeway, 2003.

Penner, Clifford and Joyce. *The Gift of Se*x - *A Guide to Se*x*ual Fulfillment*. Nashville: Word. Pub. Group, 2003.

------. *52 Ways to have Fun, Fantastic Se*x*: A Guidebook for Married Couples*. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Publishers, 1994.

Petersen, J. Allan ed. *For Men Only*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1973.

Prince, Derek and Ruth. *God is a Matchmaker*. Grand Rapids, Michigan: Chosen Books, 2003.

Quainoo, Aba. *Enriching Your Love*. Accra, Ghana: Aba Quainoo Pub., 2004.

Rainey, Dennis & Barbara. *Building Your Mate's Self-Esteem*. San Bernadino, California: Here's Life Publishers, 1986.

------. General eds. *We Still Do: Celebrating Love for a Lifetime*. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Inc., 2001.

------. *Starting Your Marriage Right*. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Inc., 2000.

Rainey, Dennis. *Ministering to Twenty-First Century Families*, Charles R. Swindoll ed. Nashville: Word Pub., 2001.

Reed, Bobbie. *How to Enjoy a Healthy Family Even in Stressful Times*. Saint Louis, Minnesota: Concordia Publishing House, 1995.

Reisser, Paul C. *No Fear: Guide for First Time Parents*. A Closer Look: Physical Appearance and Behaviour of Your New Born Baby. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers Inc., 2001.

Rice, F. Philip. *Intimate Relationships, Marriage and Families*. 4th ed. Mountain View, California: Mayfield Publishing, 1999.

Richards, Games. *We Still Kiss*. New Kensington, Pennslyvania: Whitakes House, 2002.

Rosberg, Gary and Barbara. *Improving Communication in Your Marriage*. Loveland, Colorado: Group Publishing Inc., 2000.

Ross Young, Amy. *By Death or Divorce…It Hurts To Lose*. Denver, Colorado: Accent Books, 1976.

Sande, Ken with Tom Raabe. *Peacemaking for Families: A Biblical Guide to Managing Conflict in Your House*. Wheaton: Tyndale, 2002.

Sasse, Connie. *Families Today*. Peoria, Illinois: Glencoe/McGraw-Hill, 1997.

Scott, James R. et al. *Obstertrics and Gynaecology*. 7th ed. Philadelphia: J. B. Lippin Colt Company, 1997.

Sears, William & Martha. R. W. *The Complete Book of Christian Parenting & Child Care*. Nashville: Broadman & Holman Pub., 1997.

Seaule, David ed. *Truth and Love in a Sexually Disordered World*. Edingburgh, Scotland: Rutherford House, 1997.

Shaw, Robert W. Patrick and Stanton Staurt L. ed. *Gynaecology*. 2nd ed. New York: Churchill Livingstone, 1997.

Shuler, Clarence. *Your Wife Can Be Your Best Friend: A Practical Guide for Husbands*. Chicago: Moody Press, 2000.

Small, Dwight Hervey. *Design for Christian Marriage*. Old Tappan, New Jersey: Fleming H. Revell Company, 1974.

Smalley, Gary & John Trent. *The Two Sides of Love*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1992.

------. *The Language of Love*. Colorado: Focus, 1991.

Smalley, Gary. *One Flame*. Wheaton: Tyndale, 2002.

------. *The Joy of Committed Love*. Grand Rapids, Michigan: Zondervas Publishing House, 1988.

------. *Winning Your Husband Back Before It's Too Late*. Nashville: Thomas Nelson Pub., 1999.

Snyder, Chuck & Barb. *Incompatibility: Still Grounds for a Great Marriage*. Sister, Oregon: Multnomah Publishers, 1999.

Stevens, Paul. *Marriage Spirituality*. Downers Grove, Illinois: InterVasity Press, 1989.

Stroud, Marion. *Loving God but Still Loving You: Keeping Your Faith Without Losing Your Marriage*. Bucks, England: Alpha Productions, 1995.

Swindoll, Charles R. *Strike the Original Match*. Portland, Oregon: Multnomah Press, 1980.

------. *Divorce: When it All Comes Tumbling Down*. Portland, Oregon: Multnomah Press, n.d.

Tolbert, La Verne. *Keeping Your Kids Sexually Pure: A How-To Guide For Parents, Pastors, Youth, Workers and Teachers*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan, 2002.

Thatcher, Floyd & Harriet. *Long Term Marriage*. London: Hodder & Stoughton, 1980.

Treat, Wendy. *Sex - Let's Talk about it*. Tulsa, Oklahoma: Haviron House, 2003.

Trobisch, Walter. *I married You*. Leicester, England: InterVarsity Press, 2003.

Valmann, H. B. The First Year of Marriage. London: British Medical Association, 1989.

Van Pelt, Nancy L. *Highly Effective Marriage*. Accra, Ghana: Cedenent Press, 2000.

Weiss, Douglas. *Sex, Men and God*. Lake Mary, Florida: Siloam Press, 2002.

Wheat, Ed. *How to Save Your Marriage Alone*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1983.

Wheat, Ed and Gaye. *Intended for Pleasure: Sex Technique and Sexual Fulfilment in Christian Marriage*. Michigan: Fleming H. Revell, 1997.

Wheat, Ed & Okes Gloria Perkins. *Love Life for Every Married Couple*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1980.

Williams, H. Page. *Do Yourself a Favour: Love Your Wife*. Plainfield, New Jersey: Logos International, 1973.

Williams, John. *For Every Cause? A Biblical Study of Divorce*. Neptune, New Jersey:

Loiseaux Brothers, 1981.

World Health Organisation. Department of Reproductive Health and Research Family and Community Health. *Managing Complications in Pregnancy and Childbirth: A Guide for Midwives and Doctors*. Geneva: W.H.O., 2003.

Wright, Norman H. *Communication: Key to Your Marriage*. Fritz Ridenour. ed. Glendale, California: G/L Publications, 1974.

------. Starting Out Together: *A Devotional for Dating or Engaged Couples*. Ventura, California, U.S.A.: Regal Books, 1996.

Yager, Dexter and Ron Ball. *Dynamic People Skills*. InterNET Services Corporation, 1997.

Zettersten, Rolf. *Train Up a Child*. Wheaton, Illinois: Tyndale House, 1994.